VISIT…

INFANATA.ORG

Scan: Gencik

И. В. ПИТЕНЕВ

ЛЕСНАЯ КУХНЯ

НОВОСИБИРСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1989

ББК 42.349+42.35
П35

Рецензент И. В. САРНОВ

Книга адресована любителям сбора грибов и ягод, всем, кто всегда рад встрече с лесом и умеет разумно пользоваться его щедрыми дарами. В книге содержатся советы по сбору, обработке, консервированию грибов и ягод. Приведены рецепты по приготовлению из них различных блюд и заготовок. Один из разделов отведен дикорастущим съедобным растениям.

Для широкого круга читателей.

Питенев И. В.

П35 Лесная кухня.— Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1989.— 152 с.

ISBN 5—7620—0081—8

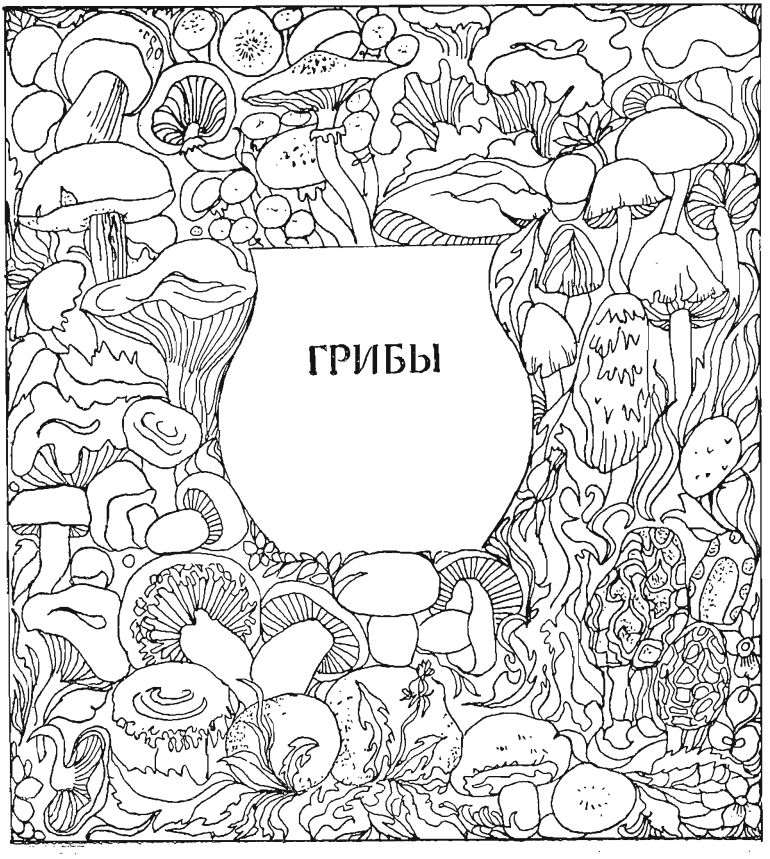
В книге содержатся советы по сбору, обработке грибов и ягод, приведены рецепты по приготовлению различных блюд.

П $\frac{3403040000—007}{М143(03)—89}$ 81—89

ББК 42.349+42.35

ISBN 5—7620—0081—8

© Новосибирское книжное издательство, 1989


ГРИБЫ

ТРОФЕИ «ТИХОЙ ОХОТЫ»

Грибы с древнейших времен являются вкусным и даже лакомым блюдом многих народов. Гордый Рим устами своего поэта Марциала так оценивал достоинства грибных блюд: «Серебром и златом, любовью друзей легко поступиться, но трудно отказаться от блюда грибов».

Знали толк в грибах и на Руси. Здесь они по праву считались излюбленным яством, исконным лакомством. Советы по приготовлению грибных блюд на Руси содержатся уже в «Домострое» монаха Сильвестра. Вот как выглядел грибной стол гурмана XVI века: «рыжики соленые», «рыжики с маслом ореховым или конопляным», «грузди соленые», «грибы горячие», «каравай с грибами, пирожки с рыжиками подовые» и т. д.

Не уменьшается армия грибников и в наши дни. Ряды поклонников «тихой охоты» растут день ото дня, растут как... грибы. В грибной сезон и стар и млад с лукошками в руках отправляются на поиски лесного чуда. Да это и понятно, ведь в корзине грибника есть все, что заменит мясо, хлеб, фрукты; здесь много белков, сахара, солей, меди, кальция, калия и фосфора, витами-

нов — А, B_1, B_2, B_6, С, Д, Н, полезные для организма яблочная, лимонная, янтарная и другие органические кислоты.

Свежие боровики полезнее лука, моркови и капусты, а сушеные калорийнее яиц и вареной колбасы. Бульон из сухих белых грибов калорийнее мясного бульона и, конечно, душистее его и вкуснее.

А рыжики? По калорийности они могут быть приравнены к хлебу, по содержанию минеральных солей — к первосортным овощам, а по наличию белков и аминокислот — к рыбе, к мясу. Рыжики — любимое блюдо наших предков. Эти грибы даже экспортировали за границу. Наши деды владели тайной искусственного разведения рыжиков. Но, увы! Внуки не сумели сохранить ее, тайна до сих пор остается тайной, и нынче «в неволе» рыжики никак не хотят расти.

Даже в малых дозах грибы придают блюдам аромат и приятный вкус, по своим вкусовым качествам они занимают одно из первых мест, возбуждают аппетит. Грибы — отличный продукт питания для всех тех, кто не страдает острыми колитами и язвой желудка, так как усвояемость грибов организмом в известной степени затрудняется из-за имеющейся в них грибной клетчатки — хитина, который не переваривается желудочно-кишечным трактом человека. Ввиду того, что грибные навары дают большой сокогонный эффект, а сами грибы трудно усваиваются еще и из-за того, что их белки в основном труднорастворимы, блюда из грибов в лечебном питании не применяются. Противопоказаны они и людям с нарушенным обменом веществ, болезнями печени

и почек, гипертонией. Грибы предназначены для здоровых людей. Грибы — привилегия здоровья.

Растут грибы с весны и до глубокой осени и приятно разнообразят стол любителей «тихой охоты». Микологи, специалисты по изучению грибов, насчитывают их десятки тысяч видов, но нас интересуют в первую очередь те грибы, которые имеют крупные плодовые тела. В наших лесах обычно собирают всего 20—30 видов.

Мы не будем описывать здесь характерные признаки съедобных грибов, на эту тему имеется многочисленная «грибная» литература. Мы будем исходить из того, что большинство читателей уже знакомо с наиболее употребляемыми видами съедобных и условно съедобных грибов. Несколько замечаний только о шампиньонах, свинушке тонкой и отдельно — о сморчках и строчках.

В 1985 году вышла в свет книга В. Эйхлера «Яды в нашей пище». Автор пишет о той опасности, которая подстерегает человека при употреблении в пищу луговых, дикорастущих шампиньонов. Эти грибы обладают способностью аккумулировать кадмий, свинец, ртуть. Отложения кадмия в почках человека после достижения пороговой концентрации — 2 миллиграмма на 1 килограмм веса человека — может привести к почти неизлечимому заболеванию. По данным В. Эйхлера, в килограмме луговых шампиньонов находили до 6 мг кадмия, а в некоторых случаях до 170 мг. Чаще всего причиной повышенного содержания кадмия в пище (в том числе и грибах), отмечает автор, бывают промышленные газообразные выбросы.

Зарегистрированные в последние годы многочислен-

ные случаи отравления людей свинушкой тонкой заставляют исключить ее из числа съедобных грибов.

Сморчки и строчки — эти грибы (особенно строчки) содержат токсины из группы гидразинов. Перед употреблением такие грибы требуется отварить в течение 15—20 мин и тщательно промыть, отвар вылить. Потом грибы можно варить, жарить, готовить любые блюда. Токсины можно удалить, и высушивая грибы. Соблюдение этих правил обязательно. Нужна особая осторожность и тщательная обработка при употреблении этих грибов в пищу.

Иногда ведут бесплодный спор — резать (и где?) или срывать (ломать) грибы. Сторонники «гуманного» отношения проповедуют не «варварское выдирание», а срезание. А «варвары» утверждают, что если уж срезать гриб, то «под самый корешок», иначе остаток сгниет, а от него будет загнивать и грибница. Но, судите сами: любой старый гриб в природе в естественных условиях гниет на корню, а грибница под ним не загнивает. Поэтому собирайте грибы, как вам удобнее: хотите срезайте, хотите ломайте, но в любом случае делайте это осторожно, бережно. Заботьтесь о тех, кто придет после вас.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СБОРА ГРИБОВ

При сборе грибов необходимо соблюдать следующие правила:

1. Собирайте лишь те грибы, которые вы хорошо знаете и когда уверены, что они съедобные, а не ядовитые.

2. Никогда не собирайте и не ешьте грибы, которые вы не знаете или в которых сомневаетесь.

3. Когда собираете грибы, обращайте внимание на цвет пластинок на нижней стороне шляпки. Не собирайте шампиньоны с белыми пластинками. У настоящих шампиньонов они быстро темнеют и становятся бурыми (до темно-бурых).

4. Не собирайте и не ешьте слишком старые, червивые, с механическими повреждениями шляпки или ножки грибов.

5. Не ешьте сырые грибы. Те грибы, которые предназначены для употребления в свежем виде, нужно использовать в день сбора.

6. Собирайте грибы в ранние утренние часы. Тогда они более свежие, плотные и стойкие.

7. Если вы не разбираетесь как следует в грибах, советуйтесь с опытными людьми и ходите на «тихую охоту» вместе с ними.

ГДЕ ИСКАТЬ ГРИБЫ?

Все виды съедобных грибов наших лесов четко расселяются по лесной территории в зависимости от породного состава леса.

Березовые рощи. Они особенно богаты грибами. Здесь в изобилии встречаются желто-бурые моховички, белые и черные грузди, чернушки, зонтик пестрый. На богатых почвах, щедро удобренных опавшим березовым листом, уютно себя чувствуют разноцветные сыроежки, валуи, белые грибы, подберезовики, подосиновики. Для

их роста в березовых рощах есть все условия: высокая влажность, легкая тень и достаточное количество света, без которого грибы жить не могут. Кроме перечисленных грибов, в березняках растут дождевик шиповатый, головач, лисичка, сморчок, опенок летний и осенний.

Сосновые леса. В сосновых лесах можно с успехом собирать маслята, синеющие грузди, гладыши, строчки желтые и едкие сыроежки, зонтик пестрый. В более влажных и заболотившихся сосняках растут моховики, горькушки, козляки, млечник серо-розовый, болотная сыроежка.

Рыжики, зеленушки чаще встречаются в сухих боровых местах.

Осиновые леса. В осиновых лесах выбор грибов беднее. Это связано с тем, что высокая и густая трава не дает грибнице развиваться, но и здесь можно собрать неплохой урожай подосиновиков, боровиков, моховиков, груздей, серушек, сморчков, лисичек, опят.

Еловый лес. В ельниках чаще других встречаются: белый гриб, желтый и синеющий груздь, зеленый моховик, гладыш, сыроежка, лисички. Реже: еловый рыжик, сморчок, строчок, шампиньон лесной и др.

В лиственничных лесах выбор грибов невелик: маслята и моховики.

ОПАСНЫЕ ДВОЙНИКИ

После того, как мы усвоили для себя несложные правила сбора грибов и определили лучшие для этого места, следует вспомнить (и помнить всегда!), что в ле-

су нас подстерегает опасность ошибиться. Порой цена такой ошибки — жизнь.

Бледно-желтоватая или зеленоватая шелковистая шляпка на стройной белой ножке с узеньким белым поясском. Еще одна сыроежка? А если так — в корзину ее? Нет! Это ее смертельно опасный двойник — **бледная поганка** (белый мухомор). Ядовиты у этого гриба все его части, даже споры. Никакая обработка его не обезвреживает. Смерть наступает через 5—10 дней после отравления.

Растет бледная поганка в лиственных и хвойных лесах с середины лета до осени. Шляпка молодого гриба полушаровидная, с ростом утолщается, цвет ее белый (бледно-зеленый, желто-зеленый, оливково-зеленый), чешуйки отсутствуют. Пластинки белые, не прирастающие к ножке, частые. Ножка прямая, суживающаяся кверху, белая (или зеленоватая). Вблизи шляпки на ножке расположено колечко. У основания ножки имеется клубневидное утолщение, заключенное в мешковидный воротничок.

Мякоть гриба белая, под кожицей часто слегка окрашенная, без особого запаха и вкуса, на изломе цвета не меняет. Основные отличия от сыроежки:

1. У сыроежки нет утолщения у основания ножки.
2. У сыроежки отсутствует бахромчатое кольцо на середине ножки.

Иногда бледную поганку путают с шампиньоном. Он отличается от нее следующими признаками:

1. У шампиньона пластинчатый слой розоватый или светло-бурый.

2. Ножка у шампиньона не имеет клубневидного утолщения у основания, нет у него в этом месте и мешкообразного воротничка.

Мухомор порфировый. Ядовитый гриб. Цвет шляпки красновато-коричневый, более темный в середине. Пластинки белые, частые. Иногда путают с шампиньоном.

Основные отличия:

1. Шляпка шампиньона белая или коричневатая, на ней не бывает хлопьев.

2. Пластинки у шампиньона бледно-розовые, потом коричневатые; у мухомора всегда белые.

3. Мякоть у шампиньона белая, на изломе розовеет; у мухомора белая, на изломе цвета не изменяет.

4. Ножка у шампиньона плотная, не имеет клубневидного утолщения — «воротничка».

Мухомор пантерный. Ядовитый гриб может вызвать серьезное отравление. Шляпка у молодого гриба выпуклая, затем становится плоской, цвет меняется от красного, оранжевого до серо-зеленого, желто-коричневого. Поверхность ее покрыта белыми чешуйками. Известны случаи, когда пантерный мухомор смешивали с шампиньоном.

Отличия:

1. У шампиньона цвет шляпки белый или буроватый.

2. Наличие на шляпке мухомора чешуек, которых нет у шампиньона.

3. Белая мякоть мухомора на изломе не изменяется в цвете. Белая мякоть шампиньона на изломе розовеет.

4. У мухомора клубневидное расширение основания ножки «с воротником». У шампиньона этого нет.

5. Пластинки у мухомора всегда белые. У шампиньона они бледно-розовые, позднее темно-коричневые.

Мухомор красный. Гриб ядовитый, но далеко не в такой степени, как бледная поганка. Шляпка ярко-красная, оранжевая, иногда выцветает до желтоватой, с белыми хлопьями на поверхности, редко без них.

Пластинки белые. Ножка белая с белым или желтоватым кольцом, у основания клубневидное утолщение. Часто путают со съедобным цезаревым грибом, у которого такая же красная шляпка с белыми хлопьями. В Сибири этот гриб не растет.

Желчный гриб. Гриб несъедобен. Имеет большое внешнее сходство с белым грибом, с которым его очень часто путают. Отличается от него следующими признаками:

1. Нижняя поверхность шляпки желчного гриба имеет серо-розовую, грязно-розовую окраску, а у белого — слегка зеленоватая или желтоватая.

2. На ножке желчного гриба заметен темно-сетчатый (бурый) рисунок, а у белого — белый.

3. Белая мякоть желчного гриба на изломе розовеет, а у белого остается белой.

4. Отличается чрезвычайно горьким вкусом, чтобы узнать его, достаточно лизнуть низ шляпки.

5. Споры желчного гриба розовые или красновато-ржавого цвета (в массе).

Ложноопенок серно-желтый. Ядовитый гриб. Шляпка молодого гриба колокольчатая, потом плоско-выпуклая,

иногда с бугорком в середине, диаметром до 5 см. Цвет яркий зеленовато-желтый, серо-желтый, с красновато-коричневым оттенком в центре.

Пластинки частые, прикрепленные, у молодого гриба зеленовато-желтые, у старого — серо-зеленые. В верхней части ножки имеется едва заметное темное колечко.

Основные отличия осеннего опенка от ложного опенка:

1. Цвет шляпки осеннего опенка серовато-желтый, светло-коричневый, неяркий. Шляпка сухая, споры белые (у ложного — в массе коричневые).

У ложного опенка шляпка яркая, зеленовато-желтая с красноватым оттенком в центре.

2. Пластинки у опенка осеннего беловатые. У ложного опенка желто-зеленоватые, позднее оливково-черные с горьким вкусом.

3. У молодых грибов опенка осеннего белое кольцо на ножке (иногда слабые следы его). У ложного опенка заметны следы темного колечка на ножке.

И еще одна важная особенность. Следует знать, что народные названия грибов (определяющие якобы их свойства) не всегда соответствуют их качествам. Например, сыроежки нельзя есть сырыми.

ГРИБНОЙ КАЛЕНДАРЬ

Когда же наступает грибная пора? Когда можно идти в лес — за лесным чудом? Грибной календарь поможет нам определить самое подходящее для этого время. Разумеется, составить такой календарь очень трудно и

приведенный здесь во многом условен (указаны средние сроки), так как время появления грибов зависит от погоды (ранняя или поздняя весна, лето сухое или дождливое). Поэтому некоторые грибы могут появиться немного раньше или позже указанного срока.

Грибы	Где искать	В каком месяце
1	2	3
Строчки	Смешанные и хвойные леса, вырубки, гари, опушки, вдоль дорог	С конца апреля и до конца мая
Сморчки	Смешанные леса, вырубки, лиственные леса, опушки, вдоль дорог	С конца апреля и до конца мая
Шампиньоны	Поляны, опушки любого леса	С середины мая до середины сентября
Горькушка	Хвойные леса	С мая до поздней осени
Сыроежки	В любом лесу	С июня по сентябрь
Подберезовики	Березовые леса, опушки, перелески	Слои: 1. Конец мая — начало июня 2. Половина июля 3. Сентябрь — октябрь
Подосиновик	Осиновый, березовый, березово-еловый	Слои: 1. Первая половина июня 2. Середина июля 3. Начало августа — начало сентября

1	2	3
Белый	Разреженные леса, смешанные леса, лишайниковые боры	Слои: 1. Конец мая — начало июня 2. Середина июля 3. Конец августа — начало сентября
Маслята	Сосновые и еловые леса	Слои: 1. Начало июня 2. Конец июля 3. Август — первая половина сентября
Моховик зеленый	Сухие светлые хвойные леса	Июнь — сентябрь
Валуй	Хвойные и смешанные леса	Июль — октябрь
Подгруздь белый	Лиственные и смешанные леса	Июль — сентябрь
Лисички	Смешанные леса, поляны	Конец июля — октябрь
Волнушка	Березовые леса, опушки, поляны, вырубки	Слои: 1. Конец июля 2. Конец августа — сентябрь
Рыжик	Еловый — в разреженных еловых лесах, на полянах, сосновый лес	Слои: 1. Конец июля 2. Конец августа — сентябрь
Груздь	Хвойные леса, лиственные леса	Июль — сентябрь
Подгруздь желтый	Смешанные и сосновые леса	Август — сентябрь

1	2	3
Опята	Хвойные и лиственные леса	Слои: 1. Август 2. Сентябрь
Колчак желтый	Лиственные и хвойные леса	Август — сентябрь
Гладыш	Хвойные и лиственные леса, где много орешника	Август — сентябрь
Зеленка	Сосновые боры	Конец августа — сентябрь
Строчок осенний	Вырубки	Сентябрь

ОБРАБОТКА СВЕЖИХ ГРИБОВ

В пищу используют съедобные грибы молодого возраста, их сразу подвергают кулинарной обработке, так как они быстро портятся. Первичная обработка грибов состоит из следующих операций: очистка, промывание, сортировка и нарезка.

Белые грибы, подосиновики, подберезовики, лисички, сыроежки обрабатывают одинаково: очищают от листьев, хвои, травы; отрезают нижнюю часть ножки и поврежденные места, соскабливают загрязненную кожицу и тщательно промывают 3—4 раза. При обработке сыроежек со шляпки снимают кожицу. Для этого их предварительно ошпаривают кипятком. У маслят зачищают ножки и отрезают их от шляпки, вырезают испор-

ченные и червивые места, со шляпки снимают слизистую кожицу и промывают.

Грибы сортируют по размерам: мелкие, средние и крупные. Мелкие грибы и шляпки средних размеров используют целыми, крупные — нарезают или рубят. Белые грибы обдают кипятком 2—3 раза, остальные грибы отваривают 4—5 мин, чтобы они были мягкие и не крошились при нарезке.

Шампиньоны должны быть непереросшими (пластинки с нижней стороны шляпки бледно-розового цвета). При обработке у шампиньонов удаляют пленку, закрывающую пластинки, зачищают корень, снимают кожицу со шляпки и промывают в воде с добавлением лимонной кислоты и уксуса для того, чтобы они не потемнели. Выше уже отмечалось, что строчки и сморчки необходимо обязательно отваривать, а отвар выливать.

При обработке свежие грибы необходимо внимательно перебирать, так как среди них могут оказаться несъедобные и ядовитые.

ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Основными способами консервирования являются сушка, соление и маринование*.

* В домашних условиях часто консервируют грибы путем стерилизации в стеклянных банках с закатанными металлическими крышками. Без соблюдения правил гигиены и режима стерилизации в приготовленных таким способом консервах развиваются анаэробные бактерии. Они образуют токсины, вызывающие сильные отравления.

СУШКА ГРИБОВ

Сушить можно все виды грибов, которые используются в пищу в свежем виде. Однако пластинчатые грибы плохо высушиваются. Поэтому чаще сушат трубчатые грибы (белые, подберезовики и др.). Шляпки отделяют от ножек. Толстые ножки разрезают поперек на кружки толщиной 2—3 см, а тонкие — вдоль на 2—4 части. Затем их укладывают на отдельные подносы. Цельные шляпки и нарезанные ножки ставят в печь или сушильный шкаф. Температуру в шкафу в начале сушки поддерживают на уровне 45—50°С, а затем ее повышают до 70—75°С. При этом сушка грибов в один прием продолжается 7—12 часов.

Сушить грибы можно в специальных печах-сушильнях, духовке, электродуховке. Можно приспособить для этого и «чудо-печку». Но лучше всего сушить грибы в русской печи. Чаще всего их укладывают рядами шляпками вниз на железный протизень с подстилкой из чистой соломы. Можно сушить грибы и на печном поду, положив на него чистую солому (без нее грибы могут загрязниться золой). Вместо соломы можно класть сетку из проволоки. Сушат грибы и на деревянных спицах, вбитых в доску. Спицы должны соответствовать размерам печи. Они набиваются в шахматном порядке на расстоянии 6—10 см. На каждую спицу можно нанизать 2—4 гриба среднего размера. Иногда делают специальные стойки, между которыми закрепляют прутики или нитки с нанизанными грибами. Можно применять и еще более простое приспособление: в глубокую миску насы-

пать чистый сухой песок и вставить в него легкие гладкие прутики с нанизанными грибами.

При всех способах сушки труба и заслонка печи должны быть немного открыты, чтобы выходила испаряющаяся из грибов влага, иначе они могут запариться и почернеть.

Хорошо высушиваются грибы, нанизанные на веревочки и подвешенные над горячей кухонной плитой.

В полевых условиях грибы сушат так:

1. Не мыть, а только очистить от земли и листьев трубчатые грибы, нанизать их на тонкие прутья ивняка, березы, осины и воткнуть прутики в землю, на солнце. Можно составить из них пирамиду или «шалашик» на козлах.

2. У палатки или на полевом стане всегда окажется какой-нибудь куст под солнцем. На тонкие ветки этого куста нанизывают шляпки грибов — пусть сохнут.

3. Если грибник живет в промысловой избушке, ему надо нанизать шляпки грибов на нитку (крупные внизу, мелкие вверху) и подвесить на вбитый в раму окна гвоздик. Окно должно быть открыто и выходить на солнечную сторону.

В любом случае грибы не следует пересушивать до крошения. Немного пересушить лучше только для грибного соуса или супа-пюре, чтобы их легче было растереть в порошок. Можно ускорить сушку грибов, если нарезать их в виде лапши. В таком виде грибы удобнее хранить и употреблять в пищу.

Сушеные грибы нанизывают на нитку, обертывают чистой марлей и подвешивают в сухом проветриваемом

помещении. В таком виде они могут сохраняться не один год, но при этом надо учитывать, что при длительном хранении сушеных грибов их вкусовые качества ухудшаются. Следует помнить, что сухие грибы очень гигроскопичны, легко впитывают влагу и запахи. Поэтому их нельзя хранить рядом с продуктами, которые содержат много влаги и пахучие вещества. Если при хранении грибы отсырели или заплесневели, их перебирают и подсушивают, предварительно удалив испорченные.

ЗАСОЛ ГРИБОВ

Солить грибы можно тремя способами: горячим, холодным, сухим. Солить можно все пригодные в пищу грибы, но чаще используют пластинчатые, так как трубчатые грибы при засолке становятся дряблыми.

Горячим способом можно солить все съедобные грибы, но чаще используют белые, подберезовики, подосиновики, маслята, опята.

Некоторые грибы, например грузди, перед обработкой надо вымачивать, чтобы удалить горечь, а затем солить.

Грибы очищают от земли, листьев, удаляют червоточины, поврежденные части, тщательно промывают. Затем укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают подсоленной (4—5% соли) водой и ставят на огонь, не мешая до момента закипания. Когда вода начнет кипеть, грибы осторожно помешивают и снимают пену. В конце варки грибы начинают оседать на дно.

Грузди и подгруздки с момента закипания варят 5—10 мин, белые, подберезовики, подосиновики, маслята — 10—15, валуи, опята, лисички — 25—30, рыжики достаточно обдать 2—3 раза кипятком. Грибы, отличающиеся чрезвычайной ломкостью (сыроежки, волнушки, белянки, зеленушки), варят 5—8 мин, после чего мякоть грибов становится эластичной. Как правило, эти грибы солят только горячим способом, впрочем, как и рыжики, так как при холодном способе засола они быстро темнеют. Отваренные грибы откидывают на решето или дуршлаг, дают воде стечь, после чего их укладывают слоями 5—7 см толщиной в чистые бочонки и пересыпают поваренной солью (30 г соли на 1 кг грибов). На дно бочонка и сверху кладут перец, укроп, чеснок, листья смородины, лавровый лист, гвоздику. Могут быть использованы и другие пряности. Сверху грибы прижимают гнетом. Грибы, содержащие млечный сок, после отваривания промывают холодной водой.

Некоторые предпочитают засаливать так: вымытые грибы обливают раза два крутым кипятком или опускают на несколько минут в кипящую воду, после чего окатывают их холодной, остужают и потом засаливают. Горячий способ применяется в тех случаях, когда хотят скорее получить готовые соленые грибы. Сыроежки, например, бывают готовы для употребления в пищу уже через 1—2 дня.

Холодный способ. При холодном способе такие грибы, как рыжики, некоторые сыроежки и другие, не имеющие в свежем виде едкого вкуса, после очистки моют и сразу засаливают. Иногда так же поступают с гриба-

ми, имеющими едкий вкус, но их предварительно отваривают. Некоторые из грибов необходимо вначале вымочить в холодной воде. Горькушки, валуи, грузди — 3—5 дней, подгруздки, волнушки, белянки — 2—3, рыжики не вымачивают, а только промывают. Менять холодную воду, в которой вымачиваются грибы, необходимо несколько раз в день, при этом надо следить, чтобы они не закисли. Если грибов много, хорошо отмачивать их в реке, в ящике с решетчатыми стенками.

Вымоченные грибы укладывают шляпками вверх, слоями в 5—7 см. Каждый слой пересыпают солью (30 г на 1 кг грибов). Укладку делают по возможности плотно. На дно и поверх кладут пряности. Сверху — деревянный кружок, а на него — небольшой гнет. Когда через несколько дней содержимое банки или кадки осядет, можно добавить еще порцию грибов, пересыпанных солью.

При посоле холодным способом рыжики можно употреблять в пищу через 5—6 дней, грузди через 30—35, волнушки не ранее 40, валуи — через 50.

Сухой способ применяется очень редко. Засаливать этим способом можно только рыжики. Грибы перед засолом не моют, а обтирают тряпкой. Сам процесс засола при всех трех способах один и тот же.

Нужно помнить, что в качестве гнета нельзя использовать кирпичи, известковые камни, металлические предметы (лучше всего брать камень валун).

Соленые грибы хранить в прохладном месте, с температурой до 8°, но не ниже 0°С. При минусовой температуре грибы промерзают и крошатся. Хранение при

температуре свыше 8°С может привести к закисанию грибов.

Кадки и банки должны быть закрыты марлей в два слоя.

Каждый вид грибов надо солить отдельно.

МАРИНОВАНИЕ ГРИБОВ

Для маринования пригодны трубчатые грибы. Хороши белые, подберезовики, подосиновики, маслята. Пригодны и некоторые пластинчатые, не имеющие едкого вкуса в свежем виде: рыжики, опята, лисички, шампиньоны и др.

Для маринования берут только свежие, молодые, крепкие грибы, без малейшей червивости. Лучше всего каждый вид грибов мариновать отдельно, рекомендуется, кроме того, и сортировать их по величине, отдельно крупные и мелкие. Подберезовики и подосиновики перед варкой следует обдать кипятком, выдержать в этой воде 5—10 мин, затем промыть холодной водой. Это предохранит маринад от почернения.

Лисички и валуи перед маринованием отваривают в течение 25 мин, откидывают на решето и промывают. После этого кладут в кастрюлю и заливают необходимым количеством воды и уксуса, добавляют соль и отваривают второй раз.

Впрочем, есть несколько способов маринования:

1. Подготовленные, вымытые грибы варят вместе с маринадом.

2. Грибы и маринад варят отдельно, а потом соединяют.

3. Для варки грибы опускают в кипящую воду или, наоборот, сначала заливают холодной водой и доводят ее до кипения.

4. Первая вода (1% раствор соли), в которой варились грибы, выливается, доваривают их во второй.

Продолжительность варки грибов зависит от их размера и плотности. Если грибы плавают в воде, значит, не сварились, если опустились на дно — готовы. Во время варки грибы помешивают и снимают пену. Обычно варят 10—15 мин. Закладывать сразу много грибов не следует, иначе они варятся неравномерно и мнутся при помешивании. Ножки грибов варят 15—20 мин.

Нормы для маринада: на 1 кг грибов — 0,5 стакана воды, 0,5 стакана 8%-ного уксуса, 1 ст. ложка соли. За 2—3 мин до конца варки добавляют 1 чайную ложку сахара, 5 горошин душистого перца, гвоздику, 1 лавровый лист, на кончике ножа лимонную кислоту, укроп и петрушку по вкусу. Готовые грибы быстро охлаждают, затем кладут в плотно закрывающиеся банки и заливают до верха остывшим маринадом (водой доливать нельзя).

Хранят в прохладном месте. Для предохранения от заплесневания грибы сверху заливают растительным маслом или топленым бараньим жиром.

Можно рекомендовать и такой способ маринования: грибы (белые, молодые подберезовики, подосиновики, рыжики, маслята, шампиньоны) отваривают в подсоленной воде (20% от веса грибов) до тех пор, пока они не

начнут опускаться на дно кастрюли. На приготовление 1 кг маринованных грибов берут отваренных 750 г грибов, укладывают в посуду рядами, поливая заливкой (250 г). Заливку готовят из 170 г воды и примерно 2 г смеси пряностей, состоящей из корицы (0,6 г), гвоздики (0,6 г), бадьяна (0,2 г), перца душистого (0,9 г), перца горького (0,6 г), лаврового листа (1 г). Грибы слабо кипят 15—20 мин, добавляют 20 г соли и 20 г сахара, а затем 100 г уксуса (9—10%). Банки обвязывают пергаментом или полиэтиленовой пленкой и ставят в холодное помещение на хранение.

ГРИБЫ ВПРОК

На зиму можно запасать и жареные грибы. Их хорошо прожаривают без лука и без специй. Затем плотно укладывают в стеклянную банку и заливают топленым маслом. Масло застынет — грибы законсервированы. Хранить в прохладном месте.

Приятно разнообразят зимнее меню и заготовленные впрок вареные грибы. Для этого используют только шляпки грибов — белых, подберезовиков, подосиновиков. Их тщательно очищают и промывают. Затем отваривают обычным способом. После того, как они остынут, их заворачивают в целлофан и кладут в морозильную камеру холодильника. С наступлением холодов грибы можно с успехом хранить и на улице. Аналогичным способом можно хранить и жареные грибы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГРИБНОГО ПОРОШКА

Порошок готовят из рыжиков, маслят, подберезовиков, подосиновиков. Грибы чистят от мусора, протирая влажной капроновой тряпочкой, режут на пластинки 0,5 см толщиной и провяливают сначала на солнце, а потом подсушивают на плите или печи. Для размола в порошок пригодны сухие грибы с влажностью не более 12%. Размалывают их в кофемолке, мельнице для перца или перетирают в металлической ступке. Чем мельче порошок, тем лучше. Следует помнить, что он гигроскопичен и поэтому легко портится. Хранить его необходимо в закрытых банках, бутылках в темном, сухом и одновременно прохладном месте.

Перед приготовлением блюд порошок смешивают с небольшим количеством теплой воды, держат 30 мин до набухания, после чего добавляют в пищу и варят 15—20 мин. Используется в качестве приправы к борщам, супам и для приготовления соусов.

При использовании заготовленных грибов будьте осторожны: не следует употреблять их в пищу даже при малейших сомнениях в их годности.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ХРАНЕНИЯ ГРИБНЫХ БЛЮД

Во избежание отравления съедобными грибами, а также для умелого использования грибов как продуктов питания необходимо строго соблюдать следующие правила:

— нож для чистки грибов должен быть острым и желательно из нержавеющей стали;

— не следует долго вымачивать грибы (за исключением видов с едким вкусом), их следует быстро промыть холодной водой и откинуть на решето, чтобы вода стекла;

— очищенные, особенно промытые, грибы сразу же следует подвергнуть окончательной обработке;

— для варки грибов не рекомендуется пользоваться чугунной, медной или оловянной посудой;

— грибные блюда употребляют в день их приготовления, но можно их хранить 24—30 час в холодильнике при температуре 2—4°С, готовят грибы для одноразового употребления;

— нельзя оставлять на следующий день грибные блюда, приготовленные с картофелем;

— в холодильнике лучше хранить свежие грибы, а не грибные блюда, если же нет возможности обработать грибы в первый день, их надо сохранить в холодильнике непромытыми и неразрезанными;

— сушить грибы необходимо быстро при сравнительно высокой температуре и постоянной циркуляции воздуха, помня, что при медленной сушке они могут испортиться;

— сушеные грибы и грибной порошок нужно хранить в сухом помещении со стабильной температурой;

— нельзя употреблять в пищу грибы, съедобность которых вызывает сомнение;

— условно съедобные грибы (строчки, сморчки и

др.) необходимо во избежание отравления предварительно отварить в большом количестве воды, а затем промыть в холодной воде.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ГРИБНЫХ БЛЮД

Грибной суп можно приготавливать из белых грибов, шампиньонов, маслят, молодых подберезовиков, подосиновиков. Иногда готовят суп из опят и лисичек, но, как правило, первые блюда нужно готовить из белых грибов, так как от них бульон не чернеет. Супы из грибов не рекомендуется разогревать, т. к. после подогревания они теряют вкус.

Если предполагается жаренье сушеных грибов, нужно с вечера, накануне приготовления, их вымыть, положить в молоко, а наутро нарезать и жарить обычным способом. Затем грибы заливают сметаной, солят и доводят до кипения.

Для тушения лучше всего использовать белые грибы, подберезовики, подосиновики, шампиньоны, опенки. Перед тушением подготовленные грибы следует очень мелко нарезать, слегка обжарить на сильном огне в небольшом количестве сливочного масла или маргарина, затем добавить мелко нашинкованный лук, посолить, добавить сметану и тушить под крышкой до готовности на небольшом огне, доливая при необходимости воду.

ГРИБНОЙ СТОЛ

БУТЕРБРОДЫ, ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

Бутерброды из белого хлеба с тушеными грибами. 1 батон белого хлеба, 2 кг свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 1,5 стакана подсолнечного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка толченых сухарей, соль и молотый перец по вкусу. Мелко нарезанный лук, обжаренный до золотистого цвета, и очищенные, вымытые и крупно нарезанные грибы тушить до полуготовности, всыпать муку и довести массу до густоты. Всыпать толченые сухари, посолить, поперчить, положить сметану, остудить. С батона срезать корку, порезать его поперек на ломтики, слегка обжарить с одной стороны в подсолнечном масле. На неподжаренную сторону каждого ломтика ровным слоем выложить грибы, посыпать тертым сыром, поставить в нагретую духовку. Как только на гренках появится румяная корочка, вынуть и горячими подавать на стол.

Бутерброды с боровиками. Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, посыпать солью, положить сверху кружочки сваренного вкрутую яйца, на которые уложить поджаренные маленькие шляпки боровиков. Можно употреблять и другие грибы. Украсить зеленью петрушки, сельдерея, эстрагона и др.

Бутерброды с грибами (1-й способ). Очистить и хорошо промыть грибы, отварить их в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать, добавить майонез и намазать на тонкие куски хлеба.

Бутерброды с грибами (2-й способ). 200 г грибов, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу. Можно использовать разные грибы: боровики, шампиньоны, подосиновики и др. Грибы хорошо вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и слегка обжарить в сливочном масле, добавить нарезанные грибы и тушить до готовности. Затем все заправить сметаной и попробовать, достаточно ли соли. Холодную грибную массу положить на хлеб. Украсить маленькими шляпками грибов и зеленью. Вместо свежих грибов можно употреблять соленые или сушеные.

Гренки со свежими грибами. 2 батона белого хлеба, 1 кг белых грибов, 200 г репчатого лука, по 2 ст. ложки муки, масла и сметаны, 2 яйца, 1 бутылка молока, соль и перец по вкусу, панировочные сухари для посыпки.

С батонов снять корку, порезать их на ломтики толщиной в палец, яйца взбить венчиком, посолить, добавить молоко. В этой смеси слегка смочить ломтики хлеба, обжарить каждый ломтик с одной стороны и положить на лист, смазанный маслом, необжаренной стороной. Грибы очистить, промыть, порезать, обжарить в масле. Добавить к ним обжаренный в масле лук, перец по вкусу, посыпать мукой, добавить сметану, хорошо вымешать. Покрыть гренки приготовленным грибным фаршем, плотно прижав его руками, посыпать панировочными сухарями и поставить в слабо нагретую духовку.

Грибная закуска. 500 г соленых грибов, 2 луковицы, 0,5 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 0,5 голов-

ки чеснока, 0,5 чайной ложки черного перца, 1—2 ст. ложки подсолнечного масла. Соленые грибы крупно порезать (мелкие оставить целыми), лук нарезать мелко, чеснок измельчить или растолочь, все перемешать, добавить перец, масло, равномерно размешать.

Закуска из хлеба и грибов. 200 г пшеничного хлеба, 100 г сушеных грибов, 150 г репчатого лука, 50 г растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу. Сухие грибы перебрать, промыть в холодной воде, замочить на 4 часа в холодной воде, в той же воде сварить. Полученный бульон слить. Грибы пропустить через мясорубку, добавить репчатый лук, мелко нарезанный и обжаренный на растительном масле, замоченные в воде ломтики пшеничного хлеба (предварительно отжать), полученную массу хорошо перемешать, подливая растительное масло, добавить соль, перец. Закуску уложить горкой в салатницу и украсить веточками зелени и петрушки.

Фаршированные помидоры. Отобрать крепкие соленые помидоры, срезав с них верхнюю часть и удалив семена и сок, посыпать перцем и наполнить грибной икрой. Можно фаршировать помидоры мясом и грибами. Для этого нарезать мелкими кусочками отварное мясо, лучше куриное, смешать его с майонезом и нарезанными мелкими ломтиками вареными грибами.

Фаршированные шампиньоны (1). 500 г грибов, 50 г растительного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени, перец и соль по вкусу. Средней величины крепкие шампиньоны вымыть, положить в кастрюлю и поставить на огонь, предварительно посолив и налив немного расти-

тельного масла в каждую шляпку. Накрыть крышкой и тушить до размягчения. Ножки мелко нарубить и тушить отдельно. Когда они потушатся и остынут, прибавить мелко нарезанную петрушку, перец и наполнить этим фаршем остывшие грибные шляпки.

Фаршированные шампиньоны (2). 300 г шампиньонов, 1 ст. ложка масла, 1 стакан картофельного пюре, 1 маленький соленый огурец, соль, перец. Шампиньоны очистить и вымыть. Шляпки (целые) потушить в масле. Ножки грибов мелко изрубить и также потушить. Затем тушеные ножки от шампиньонов смешать с картофельным пюре, хорошо поперчить и этой смесью наполнить шляпки. На каждую шляпку положить по ломтику огурца.

Рассчитано на 2 порции.

Яйцо, фаршированное грибами. 8 яиц, 160 г отварных грибов, 5 килек пряного посола, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки майонеза, соль, сахар, горчица, зелень петрушки. Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль на две части, желтки вынуть и растереть. Нашинковать грибы, слегка потушить в растительном масле и охладить. Затем смешать с растертыми яичными желтками, мелко нарезанной килькой, майонезом. Белки яиц нафаршировать полученной смесью и украсить веточками петрушки.

Грибы с луком. Маринованные или соленые грибы тщательно перебирают, режут кусочками. Перед подачей грибы заправляют растительным маслом или сметаной. Затем кладут в салатник и посыпают мелко нарезанным луком. Так готовят белые грибы, рыжики, груз-

ди, предварительно отделив их от маринада или рассола.

Икра из соленых грибов. Соленые грибы мелко рубят, добавляют нашинкованный репчатый лук или перья зеленого лука. Репчатый лук можно слегка поджарить в растительном масле. Все смешивают, добавляют перец. Выкладывают в салатник, украшают кружочками репчатого лука или пером зеленого лука.

Икра из сушеных грибов (1). Сварить 100 г сухих грибов и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать 2 головки репчатого лука (или 100 г зеленого), слегка поджарить его в 100 г растительного масла, добавить подготовленные грибы и тушить 10—15 мин. Заправить икру толченым чесноком, уксусом (по вкусу), перцем, солью.

Икра из сушеных грибов (2). Промытые сухие белые грибы (подосиновики, подберезовики) вымачивают 2 часа, а затем в этой же воде варят (2 часа). Откинув грибы на дуршлаг, дают воде стечь, а потом их пропускают через мясорубку или мелко шинкуют. Слегка поджаренный мелко нарезанный репчатый лук смешивают с грибами, добавляют соль и перец по вкусу.

Рыжики в сметане. Подготовленные рыжики ошпаривают крутым кипятком и откидывают на дуршлаг. Нашинкованный лук слегка поджаривают в масле и смешивают с грибами, добавляют сметану, соль и перец. Затем ставят в духовой шкаф и тушат 5—10 мин на слабом огне.

Салат грибной. Берут соленые, маринованные или консервированные грибы, добавляют нашинкованный

репчатый лук, нарезанные ломтиками свежие или соленые помидоры, консервированный зеленый горошек, подсолнечное масло, уксус, соль и черный перец. Все перемешивают, укладывают горкой и украшают кружочками репчатого лука либо перьями зеленого лука.

Салат русский (1). Нарезать 500 г соленых или маринованных грибов, добавить две головки нашинкованного репчатого или 100 г зеленого лука, 100 г зеленого горошка. Все перемешать с майонезом. В салат можно положить 2—3 вареных картофелины.

Салат русский (2). Нарезать соленые или маринованные грибы, свежие или соленые (крепкие) помидоры. Добавить нашинкованный репчатый лук, зеленый горошек, подсолнечное масло, уксус, соль и перец. Все перемешивают и украшают кружочками репчатого лука.

Салат русский (3). Сварить 300 г грибов, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде, нарезать кубиками. Приготовить соус: 3—4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса или лимонного сока, 1 чайную ложку сахара, соль, перец по вкусу. Грибы перемешивают с соусом и укладывают в салатницу.

Салат из свежих грибов (1). 500 г свежих грибов, 500 г картофеля, 2 свежих огурца, 1 чайная ложка горчицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу, 100—150 г растительного масла, уксус по вкусу, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 стакан сметаны. Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть от слизи в холодной воде, обсушить, нарезать крупными ломтиками. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками. Яйцо сварить вкрутую.

Желток положить в миску и оставить для соуса. Белок нарезать «лапшой». Огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками. Все продукты перемешать и залить соусом. Сверху посыпать рубленым зеленым луком.

Приготовление соуса: растереть вареный желток с сахаром, солью и готовой горчицей, постепенно вливая небольшими порциями растительное масло. Растирать до тех пор, пока не получится густая однородная масса. Влить уксус и лимонный сок по вкусу, добавить сметану, размешать.

Салат из свежих грибов (2). 250 г грибов, уксус, растительное масло, 5—6 зубчиков чеснока, зелень укропа или петрушки или черный перец, соль. Очищенные и промытые грибы сварить, посолить, снять с огня и откинуть на дуршлаг. Затем нарезать их ломтиками и выложить в салатник. Сделать заправку из уксуса, растительного масла (по вкусу) и 5—6 зубчиков чеснока, залить ею подготовленный салат и посыпать сверху измельченной зеленью укропа или петрушки или черным перцем.

Салат из соленых груздей. Соленые грузди нарезают крупными дольками, добавляют нашинкованный репчатый лук, зеленый горошек, растительное масло, горчицу, молотый перец. Салат украсить зеленью петрушки.

Салат из сушеных грибов. 70 г сушеных грибов, 1 головка чеснока, 4 ст. ложки подсолнечного масла, уксус и соль по вкусу, 1—2 помидора для украшения. Чеснок истолочь со щепоткой соли. Грибы отварить до мягкости и нарезать мелкими полосками. Подсолнечное масло хорошо растереть с чесноком, добавить по вкусу ли-

монный сок или уксус, залить этой смесью грибы, хорошо перемешать и все сложить в салатник, украсив по краю мелко нарезанными помидорами.

Салат из шампиньонов (1). 500 г шампиньонов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, уксус, соль и молотый перец по вкусу. Очищенные, хорошо вымытые шампиньоны залить подсоленным кипятком, отварить до мягкости, порезать тонкими ломтиками и залить соусом из хорошо взбитого с уксусом растительного масла, добавив соль и перец по вкусу. Сверху густо посыпать зеленью петрушки. Этот салат можно приготовить из белых грибов, сыроежек, рыжиков и подберезовиков.

Салат из шампиньонов (2). 800 г шампиньонов, 6 яиц, 3 свежих огурца, 1 баночка майонеза, 1 чайная ложка укропа и сахара, соль и перец по вкусу. Отваренные шампиньоны, сваренные вкрутую яйца, свежие огурцы порезать кубиками, перемешать, положить в салатницу, залить майонезом, смешанным с сахаром, сверху посыпать укропом.

Салат из шампиньонов с яйцами. 250 г шампиньонов, 2 яйца, соль, черный перец, растительное масло, сок лимона или уксус, зелень укропа или петрушки. Очищенные и промытые грибы сварить, посолить, снять с огня и нарезать ломтиками. Сваренные вкрутую и охлажденные яйца (2 шт.) очистить, нарезать кубиками и соединить с грибами. Подготовленный салат заправить черным перцем, полить растительным маслом, соком лимона или уксусом по вкусу, перемешать и выло-

жить в салатник. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки и украсить кружками крутых яиц и лимона.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ со свежими грибами (летний). Свежие грибы шинкуют и варят 10—15 мин. Берут пучок свеклы, отделяют листья, корень нарезают ломтиками, стебель — короткими палочками. Свеклу и нашинкованную морковь кладут в грибной бульон и варят 10—15 мин. Затем добавляют ошпаренные листья свеклы, помидоры, картофель, зеленый лук, сельдерей или петрушку, соль, перец и продолжают варить до полной готовности.

При подаче на стол в борщ добавляют сметану, простоквашу или кипяченое молоко.

Борщ с сушеными грибами. Грибы моют, заливают на 2 часа водой, затем шинкуют. Варят грибы в той же воде, в которой они замачивались, в течение 1,5 часа; добавляют помидоры и томат-пюре, уксус, сахар, жир, перец, лавровый лист, нашинкованную свеклу и капусту, а несколько позже — крупно нарезанный картофель. При подаче на стол кладут сметану.

Бульон с грибами. 500 г мяса, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 700 г свежих грибов, соль по вкусу, 50 г сметаны. Сварить мясной бульон с овощами, добавить вычищенные и вымытые грибы. Сваренные грибы, овощи и половину мяса нарезать длинными полосками, положить в бульон, вскипятить его и подавать со сметаной.

Грибной квас (суп). Грибной квас-суп, употребляемый в основном в холодном, но также и в горячем виде (зимой). Готовят его на основе хлебного кислого кваса с добавлением четвертой части воды. 1,5 л кваса, 7—8 белых сухих грибов, 2—3 луковицы, 1 корень петрушки, 2—3 ст. ложки укропа, 2 ст. ложки петрушки, 0,5 чайной ложки кориандра, 2—3 лавровых листа, 1 небольшой корень сельдерея с зеленью, 5—6 горошин черного перца. Грибы размочить в течение получаса в воде комнатной температуры в глиняной или эмалированной посуде, затем измельчить, добавить туда квас, нарезать лук, петрушку, сельдерей, закрыть и поставить на слабый огонь на 1 час. Затем добавить остальные пряности, дать постоять 15—20 мин на горячей плите или в духовке на слабом огне, после чего заправить разогретой сметаной, перемешать и дать остыть под крышкой.

Грибной суп. 200 г грибов, 2 чайные ложки (с верхом) сливочного масла, 2 ст. ложки риса (вермишели или манной крупы), сок 0,5 лимона, 15—20 зерен черного перца, 1—2 яйца, 0,5 стакана кислого молока, зелень укропа или петрушки, соль. Очищенные и промытые грибы нарезать соломкой, опустить в кипяток, добавить 1 чайную ложку сливочного масла и сок лимона. Через 10—15 мин засыпать суп рисом (вермишелью или манной крупой), поперчить, посолить и варить до готовности риса. Сняв с огня, положить оставшееся масло и заправить суп яйцами, взбитыми с кислым молоком. Посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Грибной суп-пюре. 400 г грибов, 1 головка репчатого лука, 1—2 моркови, 2 ст. ложки муки, 3—4 ст. лож-

ки топленого масла, 2 стакана молока, черный перец, зелень укропа, соль и хлеб (для гренков). Очищенные и промытые грибы опустить в кипяток вместе с мелко нарезанным репчатым луком и измельченной на терке морковью, сварить, посолить и снять с огня. Отвар процедить, а грибы и морковь пропустить через мясорубку. Приготовить белую пассеровку, разбавить ее молоком, соединить с грибным пюре и долить грибным отваром до получения супа консистенции жидкой сметаны. Затем проварить его несколько минут на слабом огне, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, черным перцем и подать к столу с гренками.

Грибной суп с ушками. 50 г сухих белых грибов, 2 луковицы, 1 морковь, 3 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 100 г масла, соль и перец по вкусу. Сварить грибы до мягкости. Бульон процедить через полотняную тряпочку, положенную на дуршлаг. Грибы промыть в проточной воде. Луковицу и морковь мелко порезать, положить в маленькую кастрюльку, добавить 50 г масла, влить 1 стакан воды, закрыть крышкой. Тушить на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выпарится и морковь не будет мягкой. Положить все это в бульон, посолить и прокипятить его. Вторую луковицу мелко порубить и обжарить на оставшемся масле до светло-желтого цвета, туда же положить мелко нарубленные грибы, хорошо поперчить, посолить и обжарить вместе с луком. Подлить немного бульона, чтобы фарш был сочным. Приготовить тесто, хорошо его вымесить, тонко раскатать, порезать ножом на квадратики. Положить на каждый квадратик немного грибного фарша, соеди-

нив два противоположных угла квадратика и защипав края (должна получится форма ушков). За 15 мин до подачи супа опустить ушки в горячий бульон и сварить. Готовые ушки всплывут наверх. Этот суп можно подавать со сметаной.

Капустник с грибами. Квашеную капусту тушить до готовности с небольшим количеством грибного бульона, добавив чуть-чуть сахару. Отдельно в кипящий грибной бульон положить картофель, тушеную капусту, вареные шинкованные грибы, слегка спассерованные (обжаренные до полуготовности; на 100 г овощей — 15—20 г жира), коренья, лук, лавровый лист, перец горький и варить до готовности.

Молочно-грибной суп. 1 л воды или мясного бульона, 2 л молока, 1 пол-литровая банка очищенных свежих грибов, 7—8 картофелин, 3 ст. ложки сливочного масла. Отварить в бульоне картофель, нарезанный ломтиками. Грибы обжарить с луком и маслом почти до готовности и ввести в бульон, проварить 7—10 мин. Добавить молоко, довести до кипения, посолить, посыпать укропом.

Похлебка с грибами. Очистить, вымыть и нарезать коренья (сельдерей, порей, петрушка, морковь, репа), положить в воду сушеные грибы, перловую крупу или рис, картофель. Когда все разварится до мягкости, порезать одну луковицу и поджарить в постном масле, положить в суп и дать еще раз вскипеть.

Рассольник грибной. 60 г сушеных грибов, 5 соленых огурцов, 5—6 крупных картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка риса, 50 г томатной пасты, 2 ст. ложки муки, 100 г

подсолнечного масла, 3 л воды. Грибы отварить отдельно в подсоленной воде до мягкости. Соленые огурцы, луковицу, морковь, петрушку сложить в кастрюльку, влить масло и 0,5 стакана воды, добавить 1 лавровый лист и 8 горошин черного перца и тушить до готовности, часто помешивая. Отваренные грибы поджарить с мелко нарезанным луком, всыпать муку, развести холодным грибным отваром. Рис и нарезанный кубиками картофель отварить в отдельных кастрюльках. Все приготовленные овощи, грибы и рис сложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком, хорошо размешать, влить мучную заправку с жареным луком, дать немного покипеть и подавать.

Солянка грибная. 1,5 л воды, 6—8 сухих белых грибов, 2 стакана соленых грибов, 12 маслин, 2 стакана мелко нарезанной капусты, 1,5 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 петрушка, 2 ст. ложки укропа, 0,5 стакана сметаны, 1 сельдерей, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 помидора, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 0,5 лимона или 0,5 стакана кислого кваса. Приготовить грибной бульон: отварить сухие белые грибы, вынуть их, когда размякнут, нарезать соломкой, вновь положить варить, добавив морковь, петрушку, сельдерей, нарезанные соломкой. Свежую и квашеную капусту потушить вместе с помидорами и луком на масле до мягкости. Соленые грибы ошпарить, нарезать мелкими кусочками. Все продукты соединить, добавить пряности и варить 15 мин на умеренном огне. Готовую солянку заправить сметаной и соком лимона.

Суп брюссельский из шампиньонов. 500 г шампиньонов, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 л бульона из костей, соль, перец, 1 стакан сливок, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки. Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле с натертым луком в течение 10 мин на медленном огне. Добавить муку, влить бульон и добавить приправы. Суп снять с огня и добавить сливки, посыпать зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

Суп грибной с вермишелью и томатом. 100 г сушеных грибов, 150 г вермишели, 50 г томат-пасты, 50 г подсолнечного масла, 1 большая головка репчатого лука, 3 л воды, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, соль по вкусу. Хорошо вымытые грибы сварить в подсоленной воде до мягкости. Грибы и лук нашинковать и обжарить в подсолнечном масле. Вермишель отварить отдельно до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. Томат-пасту развести водой в равном соотношении и пассеровать на подсолнечном масле, доведя до густоты. Жареные грибы, томат-пасту и отваренную вермишель сложить в кастрюлю, залить все бульоном и прокипятить. Перед подачей посыпать зеленью.

Суп гороховый с грибами. Горох перебирают, моют, вымачивают в холодной воде, варят и протирают сквозь сито. Сухие белые грибы моют, вымачивают в воде 1,5 часа, затем шинкуют и, добавив поджаренный на смальце лук, варят с протертым горохом в течение часа. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп из лисичек. Лисички вымыть, нарезать шпик, истолочь и тушить в нем мелко нарезанный лук в течение 10 мин, чтобы он стал полумягким. Затем соединить грибы с луком и тушить еще 45 мин. После этого грибы залить кипятком, посолить и варить 30 мин. Чайную ложку муки развести сметаной и заправить суп.

Суп картофельный со свежими грибами (1). Белые грибы или маслята (500 г) режут ломтиками и обжаривают в сливочном масле, затем кладут в кастрюлю, заливают водой и варят. Через 30 мин добавляют картофель, морковь, корешок петрушки, луковицу, соль и варят еще 30 мин. Можно в суп добавить манную крупу из расчета 10—15 г на тарелку. При подаче на стол в суп добавляют сметану или молоко, а также мелко нарезанный зеленый лук и укроп. Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне.

Суп картофельный со свежими грибами (2). Ножки свежих белых грибов мелко нарубить и спассеровать, шляпки нашинковать и варить в мясном бульоне или воде 30—40 мин. Коренья нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе спассеровать. Картофель нарезать в форме кубиков. Затем в кипящий бульон с грибами положить спассерованные ножки грибов, морковь, петрушку, лук, картофель. За 15—20 мин до окончания варки добавить нарезанные помидоры и посолить.

Суп картофельный с сушеными грибами. Грибы моют, замачивают, режут кусочками и варят. Когда грибы будут почти готовы, добавляют картофель, морковь, корешок петрушки, лук репчатый и варят до готовно-

сти. Суп заправляют сливочным маслом и зеленью петрушки.

Суп-пюре картофельный с сушеными грибами. 15 г сушеных грибов, 600 г картофеля, 1 морковь, 1 петрушка, 2 головки репчатого лука, 70 г подсолнечного масла, 2 л воды, 1 стакан простокваши, 1 ст. ложка (с верхом) муки, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа. Отварить в воде до мягкости целиком картофель, овощи, 1 головку лука и грибы. Готовый отвар слить, а картофель, овощи и грибы пропустить через мясорубку. Полученное пюре соединить с отваром (оставив часть холодного отвара) и поставить на огонь. Вторую головку лука мелко нарезать и пожарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Всыпать муку и еще немножко прожарить, затем разбавить холодным отваром и все влить в кипящий суп. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп крестьянский с сушеными грибами. 30 г сушеных грибов, половину небольшого кочана свежей капусты, 7—8 картофелин, 2 моркови, 1 большая головка лука, 5—6 средних помидоров, 2—3 дольки чеснока, 1 лавровый лист, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 3,5 л воды, соль и перец горошком по вкусу. Хорошо промытые сушеные грибы отварить до мягкости. Отвар процедить через марлю, положенную на дуршлаг. Сваренные грибы промыть в проточной воде. Грибы, лук и морковь мелко нарезать, посолить, обжарить в кастрюле в растительном масле до золотистого цвета. Залить водой и грибным отваром, довести до кипения, всыпать

нарезанный картофель, немного поварить, добавить капусту, лавровый лист, перец горошком и варить почти до готовности. Заправить крупно нарезанными помидорами, подержать на огне 15 мин, снять суп с огня, всыпать в него зелень и толченый чеснок.

Суп с укропом. Тщательно промыть в воде 250 г свежих грибов, нарезать тонкими ломтиками и положить в кастрюлю с тремя ложками масла. Тушить, пока грибы не станут мягкими. Затем прибавить 2 ст. ложки манной крупы, прожарить, залить 6—7 стаканами воды и добавить 2 пучка мелко нарезанного укропа. Сваренный суп заправить 2 яйцами и 3—4 ст. ложками кислого молока.

Суп холодный из сушеных грибов. 50 г сухих грибов, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Сухие грибы хорошо вымыть, залить 2 л холодной воды и сварить до мягкости. Бульон процедить через марлю, грибы промыть холодной водой под краном. Грибы, лук, морковь мелко нашинковать, сложить в кастрюлю, залить процеженным бульоном и варить. Когда овощи и грибы будут мягкими, заправить суп пассерованной в подсолнечном масле мукой, прокипятить. Подавать суп в холодном виде. Его можно перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком, а при желании — подкислить по вкусу лимонной кислотой или уксусом.

Щи из свежей капусты со свежими грибами. Нашинкованную свежую капусту варят 30—40 мин. За 5 мин до конца варки в щи добавляют нашинкованные отвар-

ные грибы, перец, лук, лавровый лист и соль. Можно положить и картофель (его кладут через 10—15 мин после того, как щи закипели). Щи без картофеля заправляют поджаренной мукой (2 ст. ложки муки поджаривают с 2 ст. ложками масла).

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Грибы жареные (1). 4 стакана очищенных грибов (разных сортов), 100—150 г подсолнечного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка укропа, 2 ст. ложки петрушки, 0,5 стакана сметаны, 0,5 чайной ложки черного перца.

Грибы очистить, промыть, нарезать соломкой, положить на разогретую сухую сковороду, прикрыть крышкой и жарить на среднем огне до тех пор, пока выпущенный грибами сок не выкипит почти полностью, затем посолить, добавить мелко нарезанный лук, подлить масло, перемешать и продолжать жарить на более умеренном огне до образования коричневого колера около 20 мин. После этого поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, перемешать, прожарить 2—3 мин, добавить сметану и довести ее до кипения

Грибы жареные (2). 500 г свежих грибов, 2—3 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Грибы почистить, промыть, ошпарить горячей водой и обсушить на полотенце. Нарезав их затем крупными ломтиками, посолить и обжарить при помешивании на разогретой сковороде с маслом. Подать горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом,

на той же сковороде. Можно добавить нарезанные ломтиками вареные яйца.

Грибы, жаренные в сухарях. 500 г грибов, 2 яйца, 3 ложки смальца, стакан толченых сухарей.

Подготовленные свежие белые грибы (или шампиньоны) варят в подсоленной воде 10 мин, откидывают на дуршлаг, подсаливают, обваливают во взбитом яйце, затем в толченых сухарях и обжаривают в смальце.

Грибы, жаренные во фритюре. На 150 г грибов: 2 яйца, 20 г масла, соль, лимон по вкусу.

Грибы хорошо промыть, посолить, сварить, процедить, нарезать на кусочки величиной 2—3 см, каждый кусок вилкой обмакнуть во взбитые яйца и жарить во фритюре. Как только грибы поднимутся на поверхность жира, выжать на них лимонный сок и подать.

Грибы, запеченные в духовом шкафу. Грибы, красный перец, сливочное масло, несколько яиц, хлеб для гренков, зеленый лук, черный перец, сок лимона, соль.

Выбрать крупные грибы с круглыми правильной формы шляпками, очистить, промыть и уложить на смазанный сливочным маслом противень. Грибные шляпки посолить, посыпать красным перцем, положить внутрь каждой по кусочку сливочного масла и поставить в духовой шкаф для запекания. Сваренные вкрутую и охлажденные яйца очистить и разрезать пополам. Из каждой половинки вынуть желток. На готовые тонкие гренки положить запеченные грибные шляпки, а в середину каждой — половинку желтка выпуклой стороной вверх. Нашинковать оставшиеся белки вместе с луком без перьев, посолить, посыпать черным перцем и полить

соком лимона. Уложить на блюдо гренки с грибами, а вокруг них, красиво оформив, расположить горки из смеси яиц и зеленого лука. Для украшения использовать половины красного редиса и подать к столу.

Грибы, запеченные с рисом. 0,5 кг грибов, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного или сливочного масла, красный перец, соль, 2—3 помидора (или 1 чайная ложка томат-пюре), сливочное масло, 0,5 стакана риса, зелень петрушки.

Очищенные и промытые грибы сварить, посолить, снять с огня, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Спассеровать мелко нарезанный репчатый лук на масле, добавить красный перец и натертые на терке помидоры или томат-пюре. Затем развести пассеровку грибным отваром, соединить с нарезанными грибами, рисом и измельченной зеленью петрушки, перемешать, выложить в смазанный маслом противень и поставить минут на 20—25 в средне нагретый духовой шкаф. Если блюдо приготовлено на сливочном масле — подавать горячим, если на растительном — лучше холодным.

Грибы, запеченные с сыром. 400 г грибов, 7—8 ст. ложек сливочного масла, 2,5 ст. ложки муки, соль, черный перец, сыр.

Очищенные и промытые грибы сварить, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками и обжарить на масле (4—5 ложек). Спассеровать муку на оставшемся масле и развести грибным отваром до получения соуса средней густоты. Затем заправить его черным перцем, солью и смешать с грибами. Подготовленное кушанье выложить в противень, смазанный маслом, посыпать сверху тер-

тым сыром и запечь в духовом шкафу. Подать к столу с салатом.

Грибные крокеты в сметанном соусе. 1 кг свежих грибов, 200 г растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль и перец по вкусу. Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана воды, соль по вкусу.

Свежие грибы очистить, промыть в проточной воде, нарезать, положить в кастрюльку, добавить мелко нарезанный лук, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки воды, посолить и поставить тушить под крышкой до тех пор, пока вся жидкость не выпарится. Белый хлеб размочить в молоке, сильно отжать и пропустить вместе с грибами через мясорубку. Добавить яйца, соль, перец и хорошо вымешать. Если масса окажется очень жидкой, добавить панировочные сухари. Из полученной массы сформировать шарики величиной с небольшое яблоко, запанировать их в сухарях и обжарить в масле. Подавать в глубоком блюде, залив сметанным соусом и посыпав зеленью петрушки.

Приготовление сметанного соуса: подсоленную сметану хорошо размешать с пассерованной мукой и водой и, помешивая, довести до кипения.

Грибы с луком. 500 г грибов, 1 головка лука, 3 ст. ложки масла.

Свежие грибы очистить, промыть, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить на масле и смешать с отдельно пожаренным луком. Перед пода-

чей на стол грибы посыпать зеленью петрушки или укропом. Можно добавить к ним пожаренный отдельно картофель.

Грибной паприкаш. К слегка поджаренному луку добавляют стручковый перец и порезанные ломтиками грибы. Тушат их с солью, а когда они станут мягкими, заливают сметаной или молоком, в которых предварительно размешивают 1—2 ложки муки.

Грибной пудинг со сметаной. 800 г белых грибов, 7 яиц, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, 1 большая луковица, 1 стакан панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Очищенные грибы тщательно промыть и нарезать вместе с ножками тонкими кусочками. Лук мелко порезать, обжарить до золотистого цвета, добавить грибы, подлить 2 ст. ложки воды и обжарить грибы. Растереть желтки со сметаной, положить в них готовые грибы, сухари, соль и перец по вкусу, хорошо вымешать и соединить со взбитыми белками. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, на дно положить кружок промасленной бумаги, выложить в форму всю массу, закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 3—4 часа. Подавать со сметаной или с растопленным маслом и сухарями.

Грибное ризото. Ризото — это блюдо типа плова. В тушеные грибы (см. Грибной паприкаш) добавляют рис, предварительно обжаренный на свином жире, заливают водой и тушат на умеренном огне. Это блюдо можно приготовить и другим способом. На противень или сковороду, натертые свиным жиром, кладут слой

грибов, слой риса, сверху поливают жиром или сливочным маслом и ставят в духовку.

Грибы с соусом. 1 кг грибов, 160 г масла, 1 лимон, 60 г муки, 50 г молока.

Грибы (свежие) очистить, промыть, нарезать соломкой и положить в кастрюлю. Залить 2 стаканами воды, прибавить лимонный сок, соль по вкусу. Варить 35—40 мин, пока грибы не станут мягкими. Муку припустить на масле, влить молоко и хорошо размешать. Полученным соусом залить грибы, варить еще 15—20 мин. Подавать горячими.

Грибы с соусом из петрушки. 300 г грибов, 6—7 ст. ложек сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2—3 помидора, 1 чайная ложка красного перца, 2 пучка зелени петрушки, лимон.

Грибы залить холодной водой на 2—3 часа (чтобы легче очистить), затем нарезать ломтиками и опустить в кипяток. Через 20 мин посолить, откинуть на дуршлаг и поджарить на масле (2 ложки). Отдельно на оставшемся масле спассеровать последовательно мелко нарезанный лук, муку, добавить красный перец и натертые на терке помидоры. Развести пассеровку отваром грибов и довести до кипения. Полученный соус соединить с мелко нарезанной зеленью петрушки, положить несколько долек лимона, посолить по вкусу и поставить снова на огонь, следя за тем, чтобы соус не слишком загустел.

Грибы в сметане (1). Свежие грибы после 10 мин кипячения откидывают на дуршлаг, затем нарезают ломтиками и жарят на масле, добавив соль. Перед окон-

чанием жарения в грибы добавляют немного муки, перемешивают, затем кладут сметану и запекают. При подаче на стол грибы посыпают зеленью петрушки или укропа.

В сметане можно запечь также и соленые, и маринованные грибы. Для этого с грибов сливают рассол или маринад, промывают, шинкуют и поджаривают. В дальнейшем поступают так же, как и со свежими грибами.

Грибы в сметане (2). 1 кг свежих грибов, 1 луковица, 150 г масла, 1 ст. ложка муки, 300 г сметаны, 0,75 стакана бульона, соль и перец по вкусу, зелень петрушки.

Очистить от кожицы ножки грибов, хорошо промыть все грибы, порезать ломтиками, положить в кастрюлю, закрыв крышкой. Поставить на огонь. Когда грибы дадут сок, слить его, положить в грибы 2 ст. ложки масла и отдельно поджаренный рубленый лук, добавить соль и перец по вкусу и прожарить все вместе. Поджаренные грибы полить сметаной (ее предварительно размешать с мукой и разбавить бульоном) и тушить до тех пор, пока соус не загустеет и грибы не станут мягкими. Подавать в глубокой чашке, посыпав зеленью петрушки.

Грибы в сметане с молодым картофелем. Свежие боровики нарезать дольками и поджарить с маслом, добавить поджаренный репчатый лук, залить сметанным соусом и тушить. Сварить молодой картофель. При подаче на стол грибы положить на середину блюда, а по краям уложить отварной молодой картофель и посыпать его мелко нарезанным укропом.

Грибы тушеные (1). 500 г очищенных белых грибов и подосиновиков, 2 ст. ложки муки, 50 г сливочного

масла, 1 стакан сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка петрушки, 6 горошин черного перца.

Грибы очистить, вымыть, крупно порезать (мелкие шляпки оставить целыми), еще раз промыть, обвалять в муке, сложить в сотейник, закрыть, поставить на сильный огонь. Появившуюся жидкость (сок) слить, добавить масло, отдельно обжаренный мелко нарезанный лук, зелень укропа и петрушки, перец, посолить и потушить на умеренном огне. Постепенно подливать слитый ранее сок и добавлять сметану, чтобы соус постепенно загустел. Тушить 30—40 мин. Подавать с отварным картофелем.

Грибы тушеные (2). Лисички, опенки или сыроежки очистить, промыть и вскипятить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Затем переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить 2—3 ст. ложки мясного бульона, накрыть крышкой и тушить 30 мин. При подаче добавить рубленую зелень и размешать.

Грибы, тушенные с орехами. 600 г свежих белых грибов или шампиньонов, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 головки чеснока, по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса, зелень петрушки, кинза, укроп, соль по вкусу.

Очищенные, хорошо промытые грибы крупно нарезать, сложить в кастрюлю, посолить, влить масло и тушить до готовности. Орехи истолочь с зеленью, посолить по вкусу, перемешать с уксусом. Все соединить с грибами, дать покипеть 5—7 мин. Подавать в горячем или охлажденном виде.

Грибы, тушенные с помидорами. Очищенные свежие грибы нарезать дольками, поджарить в масле, добавить поджаренный репчатый лук, сметанный соус и протушить. При подаче грибы положить на порционную сковороду, сверху поместить дольки отдельно обжаренных помидоров и посыпать нарезанным укропом.

Грибы целики. 500 г очищенных белых грибов (шляпок), 1 яйцо, 0,5 стакана ржаных толченых сухарей, 100 г подсолнечного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка укропа, 0,5 головки чеснока, 1 чайная ложка соли.

Шляпки белых грибов обварить крутым кипятком, обсушить полотенцем, обвалять в хорошо взбитом яйце, затем в сухарях и поджарить на сильно раскаленной сковороде в масле. Укроп, чеснок и соль растереть в ступке до получения однородной массы, прибавить к ней сметану и затем размешать с поджаренными грибами.

Грибы с яичницей-глазуньей. 600 г грибов, 3—4 ложки сливочного масла, яйца, красный перец, 1 чайная ложка топленого масла.

Очищенные и промытые грибы нарезать соломкой, сварить (20—25 мин), посолить и держать на огне еще 5—6 мин. Откинуть на дуршлаг, слегка обжарить на масле и выложить ровным слоем в противень. На поверхности образовавшейся массы сделать углубления и выпустить в каждое по одному яйцу, посолить, посыпать красным перцем и сбрызнуть топленым маслом. Блюдо запечь в средне нагретом духовом шкафу.

Баклажаны со свежими грибами. 4 тонких баклажана, 500 г свежих грибов, 2—3 луковицы, 80 г масла

топленого, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, порезать кусочками длиной 3—4 см, посолить, разложить на доске разрезом вниз, покрыть другой доской и поставить груз, чтобы из баклажанов вышел сок с горечью. Обсушенные баклажаны обвалять в муке (1 ст. ложка) и слегка обжарить в масле. Лук порезать кружочками и обжарить до золотистого цвета. Грибы вымыть, крупно порубить. На дно кастрюли положить баклажаны, на них грибы, затем лук и дальше в такой же последовательности (сверху должны быть баклажаны). Все это залить сметаной, посоленной и смешанной с 1 ст. ложкой муки. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на средний огонь. Когда грибы сварятся, станут мягкими и сока будет достаточно, блюдо подать к столу в той же посуде.

Венские пористые клецки. 500 г очищенных грибов, 1 кг картофеля, 100 г молока, 2—3 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль.

Картофель очистить, натереть на терке, завязать в салфетку и отжать воду. Отжатый картофель залить кипящим молоком. Грибы обсушить после мытья, прибавить к ним петрушку, немного соли и смешать с картофельной массой. Руки сполоснуть холодной водой и сформировать клецки, которые затем опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 10—12 мин. Отбросить клецки на дуршлаг, после чего подать, посыпав их тертым сыром (лучше острым) или полив жирным соусом из жареного шпика.

Голубцы с рисом и грибами. 1 кг свежей капусты, 300 г риса, 100 г сухих грибов, 50 г муки, 100 г томатной пасты, 1 стакан растительного масла, соль и перец по вкусу.

Сварить рис в большом количестве соленой воды, откинуть на дуршлаг, смешать с вареными нашинкованными грибами и поджаренным в масле луком. Кочан капусты залить кипятком, варить при небольшом нагреве 10 мин, затем разобрать его на листья и завернуть в них фарш. Подготовленные голубцы обжарить на сковороде со всех сторон, положить в глубокую посуду, залить соусом и тушить до мягкости.

Гуляш из грибов. Мелко нарубить много лука и положить на противень с жиром. Сверху разместить разваренные целые грибы, все закрыть крышкой и поставить тушиться. Когда лук станет темным, блюдо засыпать мукой и перцем. После засыхания пропитавшейся жиром посыпки залить массу костным бульоном или водой, посолить и оставить еще томиться. Готовый гуляш подавать с гарниром из картофеля или макарон.

Можно приготовить и с помидорами. Для этого подготовленные белые грибы смешать с поджаренным на сале луком, добавить красный сладкий перец, нарезанный соломкой, и разрезанные на 4 части красные помидоры. Посолить и тушить 15—20 мин.

Запеканка с белыми грибами. 100 г сухих грибов, 2 городские булки, 2 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 яйцо.

Грибы хорошо промыть в нескольких водах, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды и оставить на ночь. Утром в этой же воде сварить до мягкости. Готовые грибы вынуть и нарезать лапшой. В бульон всыпать сухари, шинкованные грибы, добавить сметану и хорошо прогреть на паровой бане, не давая кипеть. С булок снять корки, нарезать на тонкие ломтики и обжарить их с одной стороны в масле. На глубокую сковороду выложить всю грибную массу, сверху покрыть поджаренными ломтиками (поджаренной стороной вниз) булки, складывая их так, чтобы один конец ломтика находил на другой. Сверху всю запеканку смазать яйцом, обильно посыпать сыром и запечь. Подать на той же сковороде Отдельно можно подать сметану.

Запеканка из картофеля и грибов. 700 г картофеля, 300 г грибов, 3 ст. ложки жира, 2—3 ст. ложки тертого сыра, 40 г сливочного масла, 2—3 яйца, 1,5 стакана молока.

Сварить картофель, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Очищенные и промытые грибы припустить до мягкости с жиром, затем заправить солью и черным перцем по вкусу и посыпать измельченной зеленью петрушки. В смазанный маслом противень выложить последовательно половину картофеля, затем грибы и снова оставшийся картофель. Подготовленную запеканку посыпать тертым сыром, полить горячим жиром или положить в нескольких местах кусочки сливочного масла и запекать в средне нагретом духовом шкафу. Через 25—30 мин вынуть, залить взбитыми с молоком яйца

ми и запечь в сильно нагретом духовом шкафу до подрумянивания.

Кабачки с грибами и помидорами. Нарезать кабачки кружками толщиной 1—1,5 см, посолить, обвалять в муке и пожарить на сковороде. Белые грибы или шампиньоны очистить, опустить на 2—4 мин в кипящую воду, нарезать тонкими ломтиками и пожарить в жире, а затем потушить со сметанным соусом. Помидоры разрезать на 2—4 дольки, посыпать солью, перцем и пожарить. На готовые кабачки положить грибы и жареные помидоры. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

Картофель, тушенный с грибами. Очищенный картофель нарезать кубиками или дольками и обжарить в масле. Нашинкованный лук поджарить отдельно. Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить, промыть в холодной воде, нарезать и обжарить. После этого картофель, грибы и лук положить в кастрюлю, подлить немного воды, добавить сметану, соль, перец-горошек и лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 30—40 мин. Подать, посыпав зеленью укропа или петрушки.

Картофельный пирог с шампиньонами. Для теста: 400 г картофеля, 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Для фарша: 500 г шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, 1 головка репчатого лука, 40 г растительного масла, 100 г сметаны.

Отварной картофель размять, перемешать со сметаной, растительным маслом, желтками и мукой. Взбитые

белки осторожно ввести в остуженную массу. Половину полученного теста разложить ровным слоем по дну формы, вторую половину раскатать в длинный валик и уложить сверху по краю формы. Смазать яйцом и поставить в духовой шкаф. Когда тесто зарумянится, выложить на пирог фарш, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и снова поставить пирог в духовку, чтобы он весь подрумянился.

Приготовление фарша. Очищенные и промытые шампиньоны крупно нарезать и соединить с обжаренным луком, залить водой и тушить при слабом нагреве, закрыв крышкой. Всыпать пассерованную муку, посолить, растереть со сметаной и вскипятить, помешивая.

Картофельные пирожки с грибами. Для теста: 1 кг картофеля, 3 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки муки, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Для фарша: 50 г сухих грибов, 2 головки репчатого лука, 100 г белого хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Картофель вымыть щеткой под струей воды, сварить, очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, добавить яйца, сметану, лук, растительное масло, соль. Быстро замесить тесто, раскатать из него 2 длинные полоски шириной в 4 пальца и на одной из них разложить фарш кучками на расстоянии 3 см одна от другой. Накрыть фарш другой полоской теста и порезать ножом на пирожки, смазать яйцом и запечь в нагретом духовом шкафу.

Приготовление фарша. Грибы, хорошо промытые в проточной воде, залить холодной водой и поставить на 5—7 часов, затем сварить до мягкости в той же воде. Булку намочить в молоке, нарезанный лук посолить и обжарить в растительном масле. Сваренные грибы, поджаренный лук, отжатую булку пропустить через мясорубку, тщательно размешать, добавив перец и зелень петрушки.

Каша с грибами. Сухие белые грибы вымыть и замочить на 1—2 часа. Крупу (пшено, рис и т. д.) перемешать с сырым яйцом, положить тонким слоем на противень и просушить в теплой духовке, часто перемешивая, чтобы не образовались комки. Переложить крупу в кастрюлю, добавить мелко нарезанные грибы и залить водой, в которой они замачивались. Варить на медленном огне. В готовую кашу положить жаренный в сливочном масле лук.

Котлеты из свежих грибов. 400 г грибов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 городской булки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, соль и перец по вкусу.

Подготовленные мелко нарезанные грибы и лук потушить, залив 3 ст. ложками воды. Готовые грибы вместе с намоченной в молоке и отжатой булкой пропустить через мясорубку, всыпать в эту массу сухари, разбить яйцо, добавить зелень, перец и соль по вкусу. Из приготовленной массы сформировать небольшие котлеты, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Котлеты из сушеных грибов. 200 г сушеных грибов, 2 ломтика белого хлеба, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, сливочное масло, черный перец, соль, молотые сухари.

Очищенные и промытые грибы вымочить в течение 4—5 часов или 1 ночи в холодной воде, откинуть на дуршлаг и нашинковать. Затем добавить к ним замоченный в молоке и хорошо отжатый хлеб, натертый на терке репчатый лук, соль и черный перец. Полученную массу хорошо вымешать и, сформировав из нее котлеты, поджарить на горячей сковороде в кипящем масле. Подать к столу горячими с салатом или кислым молоком.

Крупеня грибная. 6—8 белых сухих грибов, 2 луковицы, 3—4 картофелины, 0,5 моркови, 1 корень петрушки, 0,5 стакана гречневой крупы, 1 ст. ложка зелени укропа, 50 г топленого сала (или масла), 2,5 л воды.

Белые сухие грибы отварить в воде, вынуть, нарезать соломкой. В грибной отвар положить картофель, крупу, овощи, нарезанные соломкой и слегка обжаренные с луком и с грибами на сале, и варить на медленном огне до полуготовности, посолить, затем поставить в духовку на 10—15 мин.

Эту крупеню делают беленой, т. е. добавляют к ней 1 стакан топленого молока или 0,5 стакана сметаны после ее полной готовности или перед тем, как поставить в духовку.

Макароны с грибами (1). Нашинкованный репчатый лук спассеровать в подсолнечном масле, добавить сушеные грибы, предварительно сваренные и нарезанные в

форме лапши, и продолжать пассеровать 5—7 мин. Грибы с луком смешать с горячими отварными макаронами. При подаче макароны полить небольшим количеством крепкого грибного отвара.

Макароны с грибами (2). Столовую ложку муки поджарить с 70 г масла, смешать с 0,5 стакана молока и 250 г сметаны, посолить, добавить 100—150 г нарезанных и поджаренных в масле грибов и столько же мелко нарезанной ветчины, а также желтки 3 яиц. Полученную массу перемешать с отваренными в подсоленной воде макаронами и посыпать тертым сыром.

Макаронник или лапшевник с сушеными грибами. Сухие грибы вымачивают 2—3 часа, откидывают на дуршлаг, мелко рубят и поджаривают нашинкованный репчатый лук. Перемешав лук и грибы, добавляют соль (по желанию — перец). Отваренные и откинутые на дуршлаг макароны или лапшу ровным слоем укладывают на сковороду, добавив взбитое сырое яйцо. Сковороду предварительно смазывают маслом и посыпают сухарями. На макароны или лапшу кладут грибной фарш, а сверху опять макароны или лапшу, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и ставят в духовой шкаф на 15—20 мин.

Омлет с грибами (1). 250 г свежих грибов, 10 яиц, 125 г масла, 150 г лука, соль.

Свежие грибы, нарезанные ломтиками и спассерованные на масле с нарезанными ломтиками лука, смешать с яичной массой. Запечь на сковороде омлет.

Омлет с грибами (2). 250 г шампиньонов или других грибов, 80 г масла или маргарина, 3 яйца, 100 г сыро-

го окорока, 4 ст. ложки муки, немного сельтерской воды, зелень петрушки, соль, перец, жир.

Грибы нарезать мелкими дольками, потушить в масле в течение 5—10 мин с зеленью петрушки и специями. Отдельно взять белки, а из желтков, муки и сельтерской воды приготовить негустое тесто (как сметана). Все смешать с грибами и в большом количестве жира запечь на сковороде омлет. Мелко нарубить окорок и соединить с омлетом. Подавать в горячем виде с салатом. Рассчитано на 2 порции.

Панированные грибы. Грибы (шампиньоны, белые, маслята и др.), сливочное масло, мука или молотые сухари, черный перец, соль.

Очищенные и промытые грибы поместить на салфетку для отцеживания, посолить, посыпать черным перцем, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах, проделать то же еще раз (вместо муки можно использовать сухари) и поджарить. Подавать к столу горячими с салатом.

Паштет «Вологодский». Грибы белые — 500 г, рис — 100 г, сметана — 200 г, 1 головка лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 600 г муки, 1 яйцо, 1,5 ст. ложки топленого масла.

Отварить рис, промыть его. Грибы очистить, отварить в соленой воде и мелко нарубить. Лук нашинковать и поджарить до золотистого цвета. Смешать рис, грибы и лук, добавив соль и молотый черный перец. Из муки, яйца, масла и 2 ст. ложек сметаны замесить тесто (соль по вкусу), тонко раскатать его и обложить им дно и бока смазанной маслом формы. Начинку поло-

жить на тесто, накрыть «крышечкой» из того же теста, смазать паштет крепким чаем и испечь в духовке. Подавать к столу со сметаной.

Плов с грибами. Очищенные и промытые свежие грибы нарезать кубиками (5—7 мм) и обжарить на топленом сливочном масле или подсолнечном масле. В кипящую воду добавить соль, масло, поджаренные грибы, засыпать промытый в горячей воде рис и варить, как рассыпчатую кашу.

Рагу из грибов. 1 кг свежих грибов очистить и нашинковать. Нарезанные кольцами 2 луковицы слегка поджарить в масле. Добавить в сковороду грибы и держать на огне, пока не испарится влага. Прибавить чайную ложку муки, 4 помидора с предварительно спятой кожицей и вынутыми семенами, соль и немного зелени петрушки. Держать на огне под крышкой до полной готовности. Делают рагу и из сушеных грибов. Для этого их замачивают (1—2 часа) и тщательно промывают. Отдельно поджаривают в растительном масле муку, лук, разводят это стаканом грибного отвара, добавляют томат-пюре, соль, перец. Варят все вместе до готовности, прибавляя понемногу грибной отвар. К столу подают рагу остывшим, посыпав зеленью петрушки.

Фрикасе из грибов. 250 г грибов, 80 г сливочного масла, 4 ст. ложки муки, красный перец.

Очищенные и хорошо промытые грибы опустить в кипяток и, доведя до мягкости, посолить, а отвар слить в отдельный сосуд. Спассеровать муку на сливочном масле до золотистого цвета и развести грибным отваром до получения соуса средней густоты. Затем прибавить

грибы и варить на слабом огне еще 10—12 мин (если слишком загустеет, влить горячей воды). Готовое кушанье посыпать черным перцем и подать к столу горячим.

Шампиньоны жареные. Очистить, вымыть и нарезать шампиньоны тонкими дольками. Распустить на сковороде масло, положить грибы и жарить на среднем огне, пока они не подрумянятся и не сделаются мягкими. За 5 мин до готовности посолить и поперчить (по вкусу) и подавать к столу с поджаренными в масле ломтиками белого хлеба, с обрезанной коркой. Хорошо добавить в жареные шампиньоны томленую смесь мелко нарубленной зелени петрушки, зеленого лука (по 0,5 чайной ложки) и густой сметаны (по 0.5 ст. ложки на порцию).

Шашлык из свежих грибов. Подготовленные молодые грибы (белые, подосиновики, подберезовики, рыжики) погружают на 10—15 мин в кипящую воду, затем вынимают, откидывают на дуршлаг и нанизывают на тонкие деревянные палочки (длина палочки зависит от диаметра сковороды), чередуя грибы с ломтиками репчатого лука и кусочками свиного сала. Шашлык обжаривают на сковороде. За несколько минут до готовности к шашлыку добавляют томат-пюре, перец, соль. Шашлык подают к столу на палочках. К нему подают нарезанные ломтиками свежие или целые квашеные помидоры, а также нарезанный репчатый лук или зеленый лук.

Шницель из грибов. На 1—1,5 часа замочить шляпки крупных белых сушеных грибов, затем откинуть их на дуршлаг, посолить, добавить перец, смазать взбитым яйцом, обвалять в муке или сухарях и положить на

сковороду с кипящим жиром. Поджаренные до румяной корочки шницели поставить на 10—15 мин в духовку. Гарнир: нарезанный соломкой жареный картофель.

Яичница с грибами (1). Свежие белые грибы или шампиньоны нарезать тонкими ломтиками и поджарить на сковороде в сливочном масле. После этого на грибы вылить яйца и жарить до готовности яичницы.

Яичница с грибами (2). 500 г грибов, 10 яиц, 150 г масла, 150 г сливок или молока, соль.

В приготовленную на водяной бане яичницу положить свежие грибы, нарезанные ломтиками и поджаренные в масле. Подавать горячей.

БЛЮДА ИЗ ТЕСТА С ГРИБАМИ

Бисквит с грибами. 10 яиц, 3,5 стакана муки, 600 г сметаны, 1 чайная ложка масла для смазывания формы. Для фарша: 1 кг свежих грибов, 150 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, по 1 ст. ложке рубленой зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Желтки растереть деревянной ложкой до побеления, затем попеременно, тщательно растирая, прибавлять ложку сметаны — ложку муки и т. д. Посолить, осторожно смешать с белками, взбитыми в крутую пену. Половину теста положить в раздвижную, смазанную маслом форму, на тесто положить фарш, оставляя по краям кромку теста шириной 2 см. Фарш слегка вдавить в тесто. Сверху выложить остальное тесто, разровнять его

смоченными в воде руками, поставить в духовку со средним нагревом и выпекать бисквит на небольшом огне.

Приготовление фарша. Очищенные и промытые грибы опустить в большое количество кипятка, вскипятить, откинуть на дуршлаг. Грибы обсушить, мелко порубить. Лук порубить, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить грибы, посолить и жарить на небольшом огне, пока грибной сок не выпарится, добавить муку и, помешивая, обжарить все до золотистого цвета, добавить сметану, зелень, поперчить и посолить по вкусу. Тесто начинять холодным фаршем.

Блинчики с грибами (1). Для пюре: 300 г свежих грибов, 2 ст. ложки муки, 4—5 ложек сливочного масла, 1 стакан молока, черный перец, соль. Для блинчиков: мука, 5 яиц, 2,5 стакана молока, сыр.

Очищенные и промытые грибы сварить в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг и нашинковать. Спассеровать муку на сливочном масле, добавить грибы, слегка припустить. Затем влить в пассеровку молоко и немного отвара грибов до получения густого пюре.

Приготовить блинчики, посолить и выпечь. Затем сложить их в огнеупорную посуду или небольшой противень, смазать каждый грибным пюре и посыпать тертым сыром. Сверху натереть побольше сыра и в нескольких местах положить по кусочку сливочного масла. Подготовленное таким образом кушанье залить молоком, взбитыми яйцами, сделать наколы вилкой и запечь в духовом шкафу до образования корочки.

Блинчики с грибами (2). 250 г отваренных грибов, 2,5 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 3 яйца, соль, жир для жарки

Грибы мелко нарезают. Из муки, молока и яиц замешивают блинное тесто и заправляют его. На сковороду с горячим жиром кладут ложкой блинное тесто и на каждый блин (в еще не пропекшееся тесто) опускают ложку грибов. Блины обжаривают с обеих сторон, пока они не подрумянятся. Грибы должны остаться внутри блинов. К блинам подают сметану.

Блинчики с грибами (3). Для теста: 3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 300 г муки, 750 г молока, 2 ст. ложки растительного масла для смазывания сковороды. Для начинки: 150 г сухих грибов, 0,35 городской булки, 1 луковица, соль и перец по вкусу, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки топленого масла.

Яйца разболтать, посолить, добавить сахар. Затем, помешивая веселкой, постепенно добавить муку и молоко. Готовое тесто наливать ложкой на разогретую и смазанную маслом сковороду, встряхивая ее так, чтобы тесто разливалось на сковороде равномерно. Когда тесто покроется вздутыми пузырьками и по краям блинчиков появится золотистая кромка, их надо повернуть лопаткой или широким ножом на другую сторону. Так испечь все блинчики, оставив для панировки 3 ст. ложки теста.

Приготовление фарша: сухие грибы хорошо промыть в проточной воде, положить в кастрюлю и сварить до мягкости в небольшом количестве воды. Лук мелко порезать, обжарить в масле до светло-золотистого цвета

добавить порезанные лапшой сваренные грибы, обжарить все вместе, чтобы грибы зарумянились, подлить 2—3 ст. ложки грибного бульона, накрыть крышкой и тушить их на слабом огне до тех пор, пока не испарится весь бульон. Остудить и пропустить через мясорубку, добавив сметану и вымоченную в грибном бульоне булку, поперчить, посолить по вкусу, все тщательно растереть. Этим фаршем намазывать блинчики, свернуть их рулетом, обмакнуть в оставленное тесто, обвалять в толченых сухарях, обжарить в масле. Подавать горячими. К блинчикам можно подать сметану.

Блинчатые трубочки. Мука — 300 г, молоко — 500 г, масло топленое — 100 г, грибы свежие — 600 г, сметана — 150 г. сухари молотые — 1 стакан, масло — 3 ст. ложки, 2 яйца.

Из муки, 1 яйца и молока приготовить тесто для блинов. Выпекать тонкие блины на масле, подрумянив их с одной стороны. Грибы очистить, изрубить и пожарить в масле, добавить 50 г сметаны, соль и перец, потушить до готовности. Охлажденный фарш ложкой положить на подрумяненную сторону блина, загнув его края вовнутрь, и свернуть блин в трубочку. Обмакнуть во взбитое с солью яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в масле со всех сторон до готовности. Подавать к столу со сметаной.

Вареники с картофелем и грибами. Пресное тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 мм. Фарш разложить в виде шариков, закрыть вторым пластом и вырезать выемкой вареники. Сварить их в подсоленной воде, подать с маслом.

Для фарша: вареный, протертый картофель смешать с пассерованным репчатым луком, перцем и вареными рублеными грибами.

Вареники со свежими грибами. Для теста: 350 г муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Для фарша: 800 г свежих очищенных грибов, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 50 г толченых белых сухарей, по 1 чайной ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Тесто приготовить по рецепту (см. Вареники с сушеными грибами и рисом). Раскатать в тонкий пласт, вырезать кружочки, уложить на них холодную начинку, соединить края, плотно защипать и отварить вареники в подсоленном кипятке. Вареники опускают в воду небольшими порциями, чтобы они могли свободно плавать. Когда все вареники всплывут наверх, дать им еще покипеть на небольшом огне 5—7 мин. Затем вынуть шумовкой из воды в дуршлаг, облить горячей водой, когда вода стечет, сложить в миску. Обсушенные и остывшие вареники сложить в глубокий салатник и залить подсоленной простоквашей или сметаной.

Приготовление фарша: грибы очистить, хорошо промыть проточной водой под краном, лук мелко нарезать, обжарить в подсолнечном масле, добавить приготовленные грибы и жарить до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Всыпать сухари, поперчить, добавить зелень, вымешать массу и охладить.

Вареники с сушеными грибами и рисом. Для теста: 350 г муки, 1 яйцо, соль по вкусу. Для фарша: 60 г су-

шеных грибов, 0,5 стакана риса, 50 г растительного масла, 50 г репчатого лука, соль и перец по вкусу. Для соуса: 1 средняя головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки (без верха) муки.

Воду, соль, яйцо размешать в миске, всыпать всю муку, замесить тесто, выложить на доску, подпыленную мукой, растереть его до однородного, гладкого состояния, раскатать, порезать на одинаковые квадратики, на середину каждого положить фарш, соединить противоположные уголки, защипать треугольники, соединить уголки основания треугольников и крепко скрепить. В кипящую подсоленную воду опустить вареники и сварить до готовности. Откинув на дуршлаг, облить горячей водой, обсушить, сложить в миску и залить соусом.

Вместо соуса можно использовать растительное масло, в котором обжарен лук.

Вареники можно подавать горячими или холодными.

Приготовление фарша. Грибы хорошо промыть в горячей и холодной воде, залить небольшим количеством холодной воды, дать вскипеть, убавить нагрев и варить до готовности. Откинуть грибы на дуршлаг и промыть еще один раз холодной проточной водой. Отвар процедить в стакан через двойную марлю (отвара должно быть не более одного стакана, если получится больше, слить в чистую кастрюлю, поставить на огонь и выпарить лишнюю жидкость). Лук мелко нарезать, посолить и обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Добавить мелко нарубленные грибы, хорошо перемешать

и поперчить по вкусу. Промытый рис залить 1,5 стакана кипятка и сварить кашу, помешивая, чтобы не подгорела. Готовую кашу перемешать с подготовленными грибами и луком. Остудить.

Приготовление соуса. Луковицу нашинковать, обжарить в масле до золотистого цвета, всыпать муку, размешать и, постепенно помешивая, влить грибной отвар. Дать вскипеть и залить этим соусом вареники.

Грибы, жаренные в тесте. 20 белых сухих грибов, 0,5 стакана кваса или воды, 2 чайных ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана подсолнечного масла для жарения, 0,25 чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто, обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Кулебяка с грибами. Кислое тесто раскатать полоской, шириной 18—20 см и толщиной 1 см. На середину по всей длине теста кладут фарш и края теста защипывают. Кулебяку поместить на лист, смазать яйцом, испечь. Фарш готовят из соленых рубленых грибов и лука.

Кундюмы. Кундюмы — это своего рода пельмени с грибной начинкой. Тесто для них замешивается на растительных маслах (подсолнечном или маковом) и горячей воде. Начинка может быть приготовлена как из све-

жих, так и из сухих грибов в сочетании с крупой (гречневой, рисом) и пряностями. Кундюмы не варят, а пекут и затем томят в духовке.

Для теста: 2 стакана (320 г) пшеничной муки, 0,75 стакана кипятка, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

Для отвара: 0,5 л воды, 3 лавровых листа, 4—5 горошин черного перца, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 стакан сметаны.

Для начинки: 20 сухих белых грибов, 1 стакан крутой гречневой каши или отварного риса, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 луковица, 1 яйцо.

Подготовка начинки. Грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить вместе с мелко нарезанным луком в масле, перемешать с кашей и рубленным крутым яйцом, хорошо размять в однородную массу.

Подготовка теста. В подсолнечное масло залить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто, хорошенько размяв его руками, а затем раскатать в очень тонкий пласт (почти до прозрачности), не подсыпая при этом муки, так как это тесто не прилипает к доске.

Подготовка кундюмов. Раскатанное тесто нарезать квадратиками 5×5 см, положить на каждый квадратик небольшой кусочек начинки и сформировать пельмени. Из указанного количества теста и начинки должно получиться примерно 100 пельменей.

Приготовление кундюмов. Лист, противень или широкую сковороду смазать маслом, уложить на нее одним

слоем кундюмы и испечь их в духовке на умеренном огне в течение 12—15 мин. Затем переложить кундюмы в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить на 15 мин в духовку, после чего залить сметаной и выложить в тарелки.

Пельмени с грибами. Сухие белые грибы 2 часа вымачивают в воде, а затем варят в той же воде в течение 1,5 часов, откидывают на дуршлаг, мелко рубят и обжаривают. Отдельно обжаривают нашинкованный репчатый лук. Смешав грибы с луком, получают фарш. Тесто (делать его лучше с яйцом) тонко раскатывают и рюмкой вырезают кружочки, на каждый из них кладут фарш, защипывают края и опускают в подсоленную воду. Готовые пельмени обжаривают с двух сторон. При подаче на стол заливают сметаной.

Пиза с грибами. 200 г шампиньонов нарезать тонкими дольками, выложить на тесто (тесто: 200 г муки, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана теплого молока, 15 г дрожжей, щепотка соли), добавить 100 г шпика, нарезанного кубиками. Затем взбить 2—3 яйца, прибавить 0,5 стакана воды, 1 ст. ложку лимонного сока, посолить, поперчить, добавить 2 ст. ложки нарубленной петрушки, все перемешать и вылить на грибы. Выпекать в духовом шкафу (в форме для выпекания) в течение 20—30 мин на среднем жару. Вынув из духовки, сейчас же подать к столу.

Пироги из дрожжевого теста с грибами. Дрожжи (половину пачки на 1 кг муки) разводят теплой водой или теплым молоком, затем прибавив растопленное

масло, яйца, сахар и соль, добавляют муку, размешивают и ставят в теплое место. Когда тесто подойдет, его обминают и дают подойти еще раз.

Приготовленное тесто делят на два равных куска. Из каждого куска раскатывают пласт толщиной примерно в 1 см. Один пласт помещают на смазанный жиром противень. На тесто ровным слоем кладут начинку из свежих грибов (или из сушеных с рисом), накрывают другим пластом теста и защипывают. Пирог ставят в теплое место, дают подняться и смазывают взбитым яйцом. Затем ставят в духовой шкаф на 25—30 мин. Подают пирог горячим. Если этого сделать почему-либо нельзя, его перекладывают на бумагу и накрывают полотенцем, чтобы постепенно остывал, сохраняя мягкую корочку.

Начинки. Фарш грибной. 500 г свежих грибов, 2 головки лука, 2 ст. ложки масла, 2 ложки томат-пюре. Грибы очистить, вымыть, залить кипящей водой и оставить их там на 5 мин, затем откинуть на сито и промыть. После этого грибы изрубить, прожарить в масле, добавить томат-пюре, довести до кипения и смешать с мелко нарубленным и прожаренным луком, солью и перцем.

Фарш из риса с грибами. 500 г свежих грибов (или 50 г сухих), 2 головки лука, 3 ст. ложки масла. Можно использовать для пирога и эту начинку. Рис промыть, сварить и откинуть на дуршлаг или сито. Свежие грибы, очищенные и промытые, положить на 5 мин в кипящую воду, а затем откинуть на сито, промыть, мелко нарубить и поджарить в масле. Затем рис смешать с гриба-

ми, добавить поджаренный лук, соль и перец. Если вместо свежих грибов взять сушеные, то их предварительно вымачивают, затем отваривают, рубят и поджаривают в масле с луком.

Пирожки с грибами. Приготовленное дрожжевое тесто выкладывают на доску, посыпают мукой, разделяют на кусочки, придав им форму шариков, которые оставляют на 5—10 мин, чтобы тесто немного подошло. Из шариков делают круглые лепешки и кладут на них начинку, после чего края лепешки соединяют. Пирожки укладывают защипанной стороной на смазанный жиром противень и ставят на 15—20 мин в теплое место для подъема. Затем пирожки смазывают взбитым яйцом и пекут в духовом шкафу в течение 15—20 мин. Готовые пирожки снимают с листа, смазывают маслом и накрывают чистым полотенцем.

Тесто и фарш (начинка) готовятся как для пирога (см. Пироги из дрожжевого теста с грибами).

Хморапатик грибной. 100 г грибов, 10 г топленого масла, 60 г муки, 0,5 яйца, 0,25 г соды, 100 г молока, соль и лимон по вкусу.

Грибы очистить, перебрать, промыть и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Готовые грибы нарезать на мелкие куски длиной 2—3 см и шириной в 1 см. Отдельно приготовить тесто: сырые яйца взбить с добавлением соли, растительного масла, соды и муки и, непрерывно помешивая, разбавить молоком. Припущенные нарезанные грибы обмакнуть в приготовленное тесто и жарить во фритюре до готовности. Подать с кусочком лимона.

Антрекот с грибами. Быстро обжарить в большом количестве масла хорошо отбитые, подсоленные и поперченные антрекоты. Отдельно поджарить 150 г сала кубиками с небольшим количеством зелени петрушки, добавить 150 г нарезанных ломтиками свежих грибов. Развести мясным или костным отваром (можно водой), положить антрекоты, вынутые из жира, и тушить под закрытой крышкой. Заправить 300—400 г томатного сока. На гарнир подать макароны или тертый сыр.

Баранина с грибами. 750 г баранины, 0,5 стакана жира, 400 г грибов, 1 ст. ложка (без верха) муки, 1 чайная ложка черного перца, соль, зелень укропа или петрушки. Нарезать мясо из расчета 2 кусочка на порцию. Обжарить его на жире и добавить очищенные и промытые грибы — мелкие целиком, крупные ломтиками, припустить на слабом огне, время от времени подливая по кофейной чашке теплой воды, и довести до мягкости. Подготовленное блюдо заправить мукой, разведенной водой и черным перцем. Держать его на огне 5—6 мин, пока не выпарится вода. Посыпать зеленью петрушки или укропа и подать к столу.

Запеканка из телятины с грибами. 750 г телятины (фарш), ломтики белого хлеба, 2 стакана молока, 4—5 яиц, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, черный перец, соль, 0,5 стакана грибного отвара.

Очищенные и хорошо промытые грибы сварить и на-

шинковать. Поджарить мелко нарезанный репчатый лук (2 головки) на масле (3—4 ложки), соединить с грибами, снова слегка обжарить, посолить и поперчить. К фаршу добавить хлеб, замоченный в молоке или в воде и отжатый, мелко нарезанный репчатый лук, измельченную зелень петрушки, черный перец и соль. Полученную массу хорошо перемешать и в смазанный маслом противень последовательно ровным слоем выложить половину мясной массы, затем грибы и снова оставшееся мясо. Полить подготовленную запеканку распущенным сливочным маслом, грибным отваром и поставить для запекания в средне нагретый духовой шкаф. Через 20—25 мин вынуть, полить взбитыми с молоком яйцами и запечь в сильно нагретом духовом шкафу до подрумянивания.

Котлеты из телятины с грибами. 250 г грибов, 500 г телятины (фарш), 1 ломтик черствого хлеба, 1 головка репчатого лука, 4 яйца, молотые сухари, черный перец, соль.

Очищенные и промытые грибы нарезать крупными кусками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости, откинуть на дуршлаг и нашинковать. Затем добавить к грибам фарш, замоченный в воде и отжатый хлеб, натертый на терке репчатый лук, 2 яйца, соль и черный перец по вкусу. Вымешав хорошо массу, сформировать из нее котлеты, смочить в яйцах, обвалять в сухарях и поджарить. Подать к столу с салатом или соленьями.

Тушенка мясо-грибная. 500—700 г мяса, 0,5—1 кг

свежих очищенных грибов, 3 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 1 головка чеснока, 1 стакан кипятка.

Мясо нарезать кусочками как для гуляша. Грибы измельчить. Засыпать мясо грибами, пряностями, залить кипятком, посолить и поставить в духовку в закрытой глиняной посуде на 1—1,5 часа.

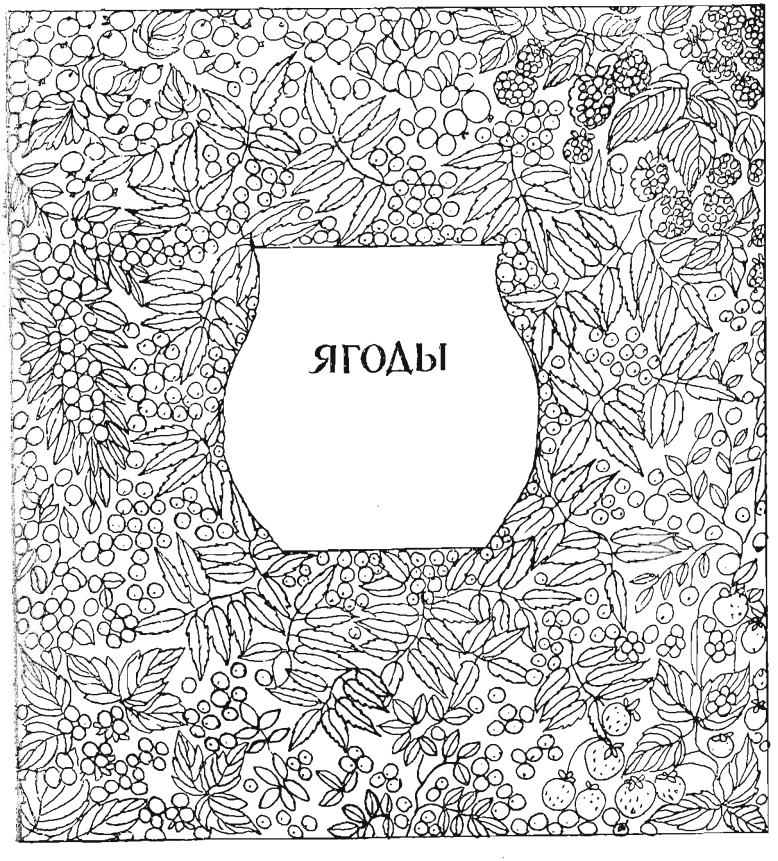
Утка с грибами. 1 кг утки, 100 г масла, 50 г муки, 400 г молока, 400 г бульона, 1,2 кг свежих грибов и 0,5 пучка петрушки.

Куски утки пожарить на масле и посолить. На том же масле спассеровать муку, залить ее молоком и бульоном или теплой водой и хорошо размешать. В полученный соус положить куски утки и варить на слабом огне до мягкости, после чего прибавить нарезанные грибы и варить еще 30 мин. При подаче на стол посыпать мелкой зеленью.

Шницель с грибами. Отбить и посолить говяжьи шницели. Очистить 250 г грибов, нарезать и потушить их в масле, посолить, поперчить, перемешать с 1 яйцом и 2—3 ст. ложками сметаны. Смазать этой смесью мясо, потом свернуть шницели, связать ниткой и тушить в кастрюле под крышкой. Когда мясо отмякнет, положить немного грибов и перед подачей на стол, сняв нитки, заправить несколькими ложками сметаны.

Эскалоп с грибами и помидорами. Почечную часть корейки или мякоть задней ноги (телятина, свинина, баранина) обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками, отбить тяпкой. Отбитые куски мяса посо-

лить, положить в сильно разогретый сотейник или на сковороду с маслом и жарить с обеих сторон до готовности (10—15 мин). Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, обмыть холодной водой, нарезать ломтиками и поджарить в масле. Помидоры обмыть, разрезать пополам, посыпать солью, перцем и поджарить в масле. При подаче на стол сверху эскалопа положить жареные грибы и помидоры, все залить томатным соусом, приправленным небольшим количеством мелко рубленного чеснока. На гарнир подать отварной картофель.


ЯГОДЫ

В ЛЕС ПО ЯГОДЫ

Дикая ягода. В зеленой кладовой она занимает далеко не последнее место. Щедро одаривает русский лес истинных любителей природы своими богатствами, награждая их крепким здоровьем, полноценным отдыхом, искренней радостью от общения с прекрасным. Надо ли много говорить о том, сколь полезны и необходимы для человека ягоды — эти удивительные и чудесные дары леса? Некоторые из них, например, облепиха, отличаются особой биологической ценностью.

Во всех ягодах отмечается бóльшая, по сравнению с фруктами, концентрация биологически активных веществ. В них, как правило, больше витамина С. Ягоды богаты органическими кислотами, служат важным источником дубильных веществ.

В ягодах очень мало сахарозы и в то же время высокое содержание фруктозы и глюкозы. Такое сочетание сахаров в ягодах полезно всем, но особенно благоприятно в питании людей зрелого и пожилого возраста. При этом не следует забывать о листьях растений. Ведь листья малины, рябины, земляники содержат до 30 мг витамина С — это в 10 раз больше, чем в ягодах.

Сваренный из листьев ароматный напиток принесет большую пользу здоровью. Листья можно собирать и впрок, на зиму. Делают это в конце лета. Но только не следует обрывать их все. Не губите своего зеленого друга.

ЯГОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Наиболее благоприятные места для сбора ягод — влажные, насыщенные перегноем ельники, смешанные хвойно-лиственные леса. Ягодный сезон открывает лесная красавица земляника, а завершает его клюква.

Ягода	Время созревания	Период сбора
1	2	3
Земляника	Конец июня	Июль, отдельные ягоды до августа
Черника	Начало июля	До августа
Красная смородина	Начало июля	До августа
Черная смородина	Вторая половина июля	До октября
Брусника	Конец июля	Часто сохраняется под снегом до весны
Черемуха	Конец июля	Не позднее сентября
Костяника	Конец июля	До сентября
Малина	Июль	До сентября
Ежевика	Начало августа	До первых заморозков
Шиповник	Начало августа	До половины зимы
Боярышник	Начало августа	Сентябрь

1	2	3
Облепиха	Август	Иногда всю зиму
Клюква	Конец августа	До весны
Калина	Начало сентября	Иногда до апреля
Рябина	Начало сентября	Иногда до марта

ВНИМАНИЕ — ЯД!

Следует помнить, что в лесу вас ожидает встреча не только со съедобными ягодами, но и с ядовитыми.

Волчье лыко. Невысокий кустарник (30—70 см) с сочными ярко-красными ягодами, которые кучками лепятся на коре. Форма — яйцевидная, односемянные костянки длиной до 8 мм. Как правило, плоды располагаются на ветках, прямо на голом стволе прута. Пять-шесть ягод несут человеку смерть! Это и есть волчье лыко! Все части этого растения ядовиты. Даже от простого прикосновения к коре кустарника на руках могут появиться пузыри. Опасен он и для животных — 30 г листьев волчьего лыка достаточно для того, чтобы погибла лошадь.

Воронец. Многолетняя трава из семейства лютиковых. Сильно ветвистый стебель (до 70 см высотой), листья тройчато-перистые. Цветки белые. В мае—июне зацветает белый колос воронца. Ягоды продолговатые, сочные, черные. Цветы и ягоды воронца — ядовиты. Встречается во всех лесах.

Вороний глаз. Крупная сизо-черная шаровидная ягода с туманно-восковым налетом. Одна ягода на одном стебле — вороний глаз. Ягоды этого травянистого растения созревают в июле — августе. Они содержат яд, который чрезвычайно опасен для человека. Нередки случаи отравления этими ягодами и животных, особенно овец.

Ландыш. Прекрасны букеты ландышей. «Ландыши, ландыши, светлого мая привет...» Летом и осенью часто можно встретить в лесу среди знакомых листьев красно-оранжевые горошины ягод ландыша. Не трогайте их — яд!

Купена. Растение, родственное ландышу. На верхушке стебля 5—10 листьев, похожих на ландышевые. Цветки зеленовато-белые без запаха. Осенью появляются синевато-черные ягоды. Они ядовиты. Ядовито и все растение. Растет в березовых и хвойных лесах, среди кустарников.

При сборе ягод будьте всегда внимательны и не разрешайте детям пробовать неизвестные вам ягоды.

ПОДГОТОВКА И СПОСОБЫ ПЕРЕРАБОТКИ ЯГОД

Наиболее эффективно питательные и вкусовые качества ягод проявляются при использовании их в свежем виде. Вместе с тем, необходимо отметить, что при применении правильных методов переработки и хранения удается максимально сохранить все ценные свойства этих продуктов.

Ягоды, предназначенные для переработки, сортируют. Не пригодные для одного вида переработки, например, для варенья или компотов, используют для изготовления пюре, повидла или соков. Для простейшего способа отделения, скажем, черной смородины от примесей (веточки, цветоложе и др.) стол или доску устанавливают наклонно (под углом 15—20°) и накрывают куском ткани. Со стороны приподнятой части стола небольшими порциями загружают ягоды, которые скатываются в таз. Все примеси остаются на ткани, которую периодически встряхивают.

После сортирования ягоды тщательно моют, удаляя все загрязнения (вместе с загрязнениями удаляются до 90—95% микроорганизмов, которые в дальнейшем могут ухудшить качество продукции), причем моют неоднократно. После каждой последующей чистки, особенно ручной, ягоды вновь промывают споласкиванием или под душем. Такие ягоды, как земляника, малина и другие, в сетке погружают на 0,5—1 мин в воду. Делают это 3—4 раза, каждый раз сменяя воду на чистую.

Перед переработкой некоторые ягоды целесообразно размять до разрыва кожицы, чтобы облегчить проникновение сиропа и варку. Например, при подготовке к варке варенья из клюквы или некоторых сортов черной смородины.

Варка. Варенье из многих видов ягод варят в несколько приемов с промежуточным охлаждением (применяют специальные плоские тазы). При варке пюре, повидла, джема и других подобных продуктов их постоянно мешают, чтобы избежать пригорания.

Любая варочная посуда должна быть из нержавеющей стали, для жидких продуктов — эмалированная, в крайнем случае — алюминиевая или медная луженая.

Сироп. Сироп готовят из сахара, растворенного в воде в необходимом соотношении: его доводят до кипения, снимают пену или фильтруют через несколько слоев марли, холста. Для компотов сироп обычно готовят из расчета 0,5—1 стакан сахара на стакан воды, для более кислых ягод — с большим содержанием сахара.

Для длительного сохранения ягоды консервируют. При всех видах консервирования обязательным условием является чистота. Уборку помещения проводят до и после переработки. В ветреную погоду не открывают окна и избегают сквозняков. Деревянные столы рекомендуется покрывать клеенкой или пластиком. Весь инвентарь, соприкасающийся с ягодами, тщательно моют теплой водой с содой и ополаскивают. Затем его сушат или вытирают чистым сухим полотенцем.

Наиболее удобная тара для домашнего консервирования — стеклянные банки со стеклянными крышками, резиновыми прокладками, кольцами и стальными зажимами. Используют и стандартные банки с жестяными крышками (из луженой жести), которые укупоривают закатными машинками. Стеклянные банки, бывшие в употреблении, рекомендуется за 1—2 часа до мытья замочить в теплой чистой воде, а тару со следами жира — в воде с добавлением питьевой соды. Затем моют щетками в мыльной или содовой теплой воде, 2—3 раза ополаскивая чистой водой. Сушить банки не следует.

Жестяные крышки обрабатывают так: промывают (и резиновые кольца тоже) в теплой мыльной воде, ополаскивают чистой, кольца вставляют в крышки и кипятят (стерилизуют) 5 мин.

Прогревание в водяной бане. Консервы прогревают в любой посуде с крышкой (бачок, кастрюля, ведро) и деревянной или металлической решеткой на дне. В посуду наливают воду, нагревают ее до 40—70°С (в зависимости от температуры закладываемых банок), после чего на решетку устанавливают банки. Уровень воды в бачке при прогревании должен доходить до плечиков банки. Бачок накрывают крышкой, воду доводят до нужной температуры или до слабого кипения и выдерживают необходимое время, указанное в рецептах. Затем банки вынимают специальными щипцами, не открывая крышек, переносят на стол (ставят на полотенце) или на чистую бумагу, сложенную в несколько слоев), сразу же закатывают крышки и несколько раз прокатывают по столу, чтобы убедиться в их герметичности. Затем ставят остывать на воздухе, несколько раз переворачивая (если изготавливают компоты или маринады, то, чтобы избежать переваривания ягод, банки охлаждают последовательно опуская в воду разной температуры: 60—70° на 4—5 мин, а затем 35—45° на такое же время.

Стеклянные банки с жестяными крышками до прогревания укупоривать нельзя: может сорвать крышку. Если вы используете банки со стеклянными крышками, то их прогревают, полностью погружая в воду.

Горячий розлив. Ягоды можно консервировать, при-

меняя горячий розлив. Сырье помещают в кастрюлю или таз (иногда добавляют немного воды), доводят до 85—90° (слабое кипение) и, осторожно помешивая ягоды, прогревают 5—10 мин. Подготовленную стеклянную банку, полностью заполненную горячей водой (воду выливают перед самым заполнением горячим продуктом), быстро наполняют прогретой ягодой, закатывают прокипяченной жестяной крышкой. После этого несколько раз встряхивают, прокатывают по столу и ставят вверх дном для охлаждения.

Из подготовленных таким способом ягод можно в любое время готовить свежее варенье, джем, повидло, желе, соки, кисели, начинки для пирогов и различные заготовки.

Для горячего розлива лучше всего применять банки емкостью 2—3 литра.

Хранение переработанных ягод. После приготовления (на 10—15-й день) консервы следует просмореть и, если обнаружатся признаки порчи, вскрыть. Продукты с винным запахом и плесенью (плесень удаляют) переваривают и используют для приготовления варенья, джема, киселей. Консервы с гнилостным запахом уничтожаются, как уничтожается и содержимое банок (маринады, компоты) со вздутыми металлическими крышками.

Правильно приготовленные в домашних условиях консервы из ягод можно хранить длительное время при температуре от 0° до 20°С в сухом и темном помещении. Компоты и маринады в стеклянных банках нельзя хранить при отрицательной температуре: могут лопнуть

банки, при оттаивании снижается и качество продукции. Варенье, джем, повидло, хотя и выдерживают низкие температуры, но на морозе засахариваются. В ягодном пюре после оттаивания существенных изменений не происходит, если не считать некоторого отслаивания жидкости. Лучшая температура для хранения соков — от 0 до 12°. Хранение продуктов при высокой температуре (30—40°) допускать нельзя, как и хранение их на свету. Понижение температуры до 0° благоприятно для хранения всех видов переработанных ягод.

ЯГОДНЫЙ СТОЛ

Боярышник. Это лекарственное растение. Экстракт ягоды используют для лечения сердечных и нервных заболеваний, при сердечных неврозах и гипертонии. В среднеплодном боярышнике содержится до 60 мг% витамина С, 250—500 мг% Р-активных соединений, что соответствует наиболее витаминным сортам яблок. Созревает в сентябре—октябре. Особенно вкусен боярышник после первых заморозков. Однако следует помнить, что употребление в пищу большого количества ягод может вызвать легкое отравление. Ягоды и листья используются как заменитель чая, а поджаренные ягоды — кофе.

Джем. Плоды моют, помещают в таз, заливают водой (2 стакана воды на 1 кг плодов), ставят на огонь, прогревают до размягчения, протирают сквозь сито, добав-

ляют на 1 кг массы 1 кг сахара и уваривают до 105°, в конце варки добавляют 3 г лимонной кислоты.

Компот. Созревшие плоды боярышника моют, разрезают, очищают от семян, укладывают в банки и заливают сахарным сиропом (300 г сахара на 1 л воды и 3 г лимонной кислоты) и прогревают при температуре 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин, или в кипящей воде 3 и 5 мин.

Повидло. 1 кг плодов боярышника, 600 г сахара, 1 стакан воды. Разваренные плоды боярышника протереть сквозь сито, добавить сахар и немного воды и варить до нужной густоты. Расфасовать в стерилизованные банки и хранить в прохладном месте.

Сок. Сок готовят методом прессования измельченных прогретых плодов (с последующей тепловой обработкой) или протирания через сито. В сок добавляют лимонную кислоту (3 г на 1 л сока) или купажируют его с соком черной смородины, клюквы.

Хорошо использовать соковарку, загружая одновременно с раздробленными плодами боярышника ягоды черной смородины, можно добавить и красную смородину.

Принимают под наблюдением врача.

Соус. 150 г пюре из боярышника, 80 г меда, 0,5 стакана воды. Все компоненты смешать. Подавать к густым кашам, запеканкам из круп, оладьям, блинам.

Из ягод боярышника готовят также суррогаты кофе и чая, желе, варенье.

Брусника. С появлением в августе первых желтых листьев на березах созревают ягоды брусники. Бруснн-

ка любит песчаные участки леса, сухие сосновые боры. Хороши брусничные соленья, варенье, моченья, полупюре, компоты, соки, приправы к рыбе и мясу. Листья брусники заваривают вместо чая как средство, снимающее усталость. Ягоды брусники лучше всех сохраняются, благодаря наличию в них бензойной кислоты. Это позволяет широко заготавливать их впрок.

В Сибири ягоды созревают в августе и начале сентября. В ягодах брусники содержатся редуцированные сахара (6—8% сырой массы), витамин С — 15,5—30 мг%, Р-активные вещества — 520—600 мг%, каротин — 0,1% на 100 г свежих ягод. В семенах — жирное высыхающее масло (свыше 20%).

Брусника натуральная. Банки или бутылки наполняют вымытыми ягодами, постукивая о стенки посуды, чтобы брусника легла плотнее. Заливают холодной кипяченой водой, накрывают крышками или пробками и ставят в прохладное место. Через три дня воду заменяют свежей, закрывают бутылки прокипяченными пробками, а банки закатывают стерильными крышками и хранят в прохладном месте.

Брусника в собственном соку. Зрелые вымытые ягоды укладывают вместе с дольками ягод в банки, заливают брусничным соком (300 г сахара на 1 л сока) и прогревают при 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин, или в кипящей воде 4 и 8 мин. Чтобы получить сок для заливки, часть ягод заливают водой (3 стакана воды на 1 кг ягод), варят на слабом огне, пока ягоды не полопаются, откидывают на сито и дают стечь воде.

Брусника в сиропе. 1 кг брусники, 300 г сахара, 2 стакана воды. Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и сложить в чисто вымытую стеклянную или фаянсовую банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпать сахар, влить воду, прибавить лимонную цедру, поставить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить. Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку пергаментной бумагой и обвязать шпагатом. Хранить в прохладном месте. Подавать к жареному мясу, птице или дичи.

Вареники. 250 г брусники, 100 г яблок, 500 г теста, для подачи 150 г сметаны. Бруснику перебрать, сложить в дуршлаг и опустить на 2—4 мин в кипящую воду. Дать воде стечь. Перемешать бруснику с тертыми яблоками и сахаром. Приготовить вареники. Подать их на стол со сметаной.

Варенье (1). Бруснику заливают кипяченой водой, перемешивают и откидывают на решето, дают воде стечь. Затем бруснику засыпают сахаром (на 1 кг брусники 600 г сахара или 500 г меда и 0,5 стакана воды), кладут кусочек корицы, 3 штуки гвоздики или немного лимонной цедры и варят до готовности. Банки с вареньем прогревают при 80°, либо варенье в горячем состоянии разливают в горячие банки и закатывают прокипяченными крышками. Хранят варенье в сухом прохладном месте.

Варенье (2). Брусника с яблоками. Ягоды перебирают, моют, обдают крутым кипятком для удаления горечи, откидывают на дуршлаг или решето и дают стечь воде. Яблоки очищают и разрезают на дольки. Затем бруснику с яблоками опускают в кипящий сироп (на 1 кг

брусники и 1 кг яблок 2,5 кг сахара и 2 стакана воды) и варят на среднем огне до готовности.

Витаминный напиток. Напиток готовят из одной чайной ложки листьев и двух стаканов кипящей воды. Пить рекомендуется по полстакана 2—4 раза в день. Особенно полезен напиток из листьев брусники, собранных во время цветения.

Компот. Отбирают ягоды полной зрелости, моют, бланшируют в кипящей воде 2 мин с охлаждением холодной водой, перекладывают в банки и заливают сахарным сиропом (на 1 л воды 300—400 г сахара, для аромата можно положить ломтики лимона) и прогревают при 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде 3 и 5 мин.

Моченая брусника. Ягоды перебирают, моют в холодной воде, насыпают в подготовленную посуду (стеклянную или эмалированную), встряхивают и заливают кипяченой охлажденной водой или сиропом (на 1 л воды 2 ст. ложки сахара и 0,5 чайной ложки соли), ставят на огонь, доводят до кипения и охлаждают. Жидкость (вода или сироп) должна только покрывать ягоды. Для улучшения вкуса бруснику можно мочить с антоновскими яблоками, прибавить душистый перец, корицу. Моченую бруснику следует хранить в прохладном месте. Моченая брусника — вкусный и красивый гарнир к мясным и рыбным блюдам, ее можно также добавлять в винегреты и салаты. За несколько часов до употребления в моченую бруснику можно добавить сахар по вкусу.

Повидло из брусники и голубики. 1,5 кг брусники, 1,5 кг голубики, 1,5 кг сахара, 2—2,5 стакана воды.

Промытые и отобранные ягоды раздавить пестиком, добавить сахар и воду и уварить до готовности.

Салат. 400 г брусники, сахар по вкусу. Вымытые, отобранные ягоды брусники всыпать в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой и запекать в духовке, пока ягоды не станут прозрачными. Горячие ягоды выложить в банку и закрыть ее. Перед употреблением добавить немного сахара. Подавать к мясу домашней птицы и дичи. Хорошо перед употреблением к салату добавить свежий хрен, консервированные или свежие яблоки.

Сок. Ягоды (только зрелые) раздавливают и заливают теплой водой (1 стакан на 1 кг), при 60° подогревают 10 мин, протирают через сито и горячим разливают. Можно применять и соковыжималку. Сок готовят и с сахарным сиропом (30—40%-ным) или перед употреблением разбавляют им.

Голубика (гонобобель, пьяничка). На влажных местах, особенно по закромкам моховых болот растет голубика. Сизовато-черные ягоды голубики очень похожи на чернику, но крупнее ее; мякоть зеленая, сок светлый. Голубика — хорошее противоцинготное средство. Употребляют ее как в свежем виде, так и в маринованном, используют как начинку для пирогов, приготовляют соки. Некоторые люди считают, что если много съешь голубики, то опьянеешь. Отсюда и называют ее иногда пьяничка. Но на самом деле это не так. Оклеветали голубику. Пьянящими одурманивающими свойствами обладает не она, а растущий обычно рядом с ней багульник. Ягоды голубики содержат 3—8% сахара, много витамина С, каротин (около 110 мг%). Они усиливают выде-

ление желудочного сока, действуют как общеукрепляющее и витаминное средство.

Компот. Ягоды голубики моют, перебирают, плотно укладывают в пол-литровые банки, пересыпая послойно сахарным песком (100 г), добавляют 2 ст. ложки кипяченой воды и 2 г лимонной кислоты. Наполненные банки прогревают при 85° 15 мин или в кипящей воде 8 мин.

Сок. Ягоды для сока должны быть спелыми, но не перезрелыми. Их раздавливают и отпрессовывают, подогревая до 85° в течение 5 мин, разливают в горячие банки (поочередно) или бутылки и немедленно закатывают. Можно использовать и соковарку.

Для получения сока с мякотью ягоды раздавливают деревянной толкушкой, протирают на сите; на 1 л пюре добавляют 1 стакан сахара, тщательно размешивают, ставят на огонь, доводят температуру до 85°, прогревают 5 мин и разливают в горячие банки и сразу закатывают. Можно использовать соковыжималку с последующей тепловой обработкой сока (пастеризация или горячий розлив).

Ежевика. Невысокий кустарник, ягоды черные с сизым налетом. Ее иногда называют черной малиной. Малиновидная ежевика созревает в августе. Ягоды ее сушат, готовят морсы, сиропы, кисели. Ежевика богата витаминами. В ней содержится витамина С — 5—38 мг%, Р — от 230 до 303 мг%, каротина — 0,5—0,8 мг%, до 10% сахаров, около 1,5% лимонной кислоты. Молодые листья, подвяленные и закрученные, служат хорошим заменителем чая.

Отвар листьев ежевики снимает нервное напряжение.

Желе. 500 г ежевики, 120 г сахара, сок и корка половины лимона, 30 г желатина, 3 белка. Ежевику сварить с сахаром и небольшим кусочком лимонной корочки в небольшом количестве воды. Затем протереть сквозь сито. Желатин развести в небольшом количестве воды. Приготовить фруктовый мусс, добавить сок лимона и такое количество воды, чтобы общее количество жидкости составляло 0,6 л. Блюдо поставить на холод. Незадолго перед тем, как оно застынет, прибавить взбитые белки.

Компот. Ежевику очищают от плодоложа, укладывают в пол-литровые банки, заливают сахарным сиропом (300—350 г сахара на 1 л воды) и прогревают при 85° 10 мин или в кипящей воде 3—4 мин. На 1 л сиропа добавляют 4 г лимонной кислоты.

Жимолость. В августе созревает алтайская жимолость, широко распространенная в лесах Салаира, Горной Шории, Алтая. По вкусу она напоминает голубику (плоды удлиненные, растут по два). Несмотря на свой горьковатый привкус ягоды очень полезны, так как много содержат витамина С (в 100 г ягод 57,3 мг витамина). Ягоды можно есть сырыми (с сахаром или без него), готовить соки, варенье, кисели и другие блюда.

Черная жимолость созревает уже в конце июня — в июле.

Варенье. Плоды моют, заливают горячим сахарным сиропом (на 1 кг плодов 1—1,2 кг сахара и 1 стакан воды) и выстаивают 5—6 час. Затем варят в 2—3 приема до готовности.

Компот. Плоды жимолости моют, очищают от плодоножек, укладывают в банки и заливают сахарным сиропом (на 1 л воды 300—400 г сахара), прогревают при температуре 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — 3 и 5 мин.

Пюре. Плоды заливают небольшим количеством воды, ставят на огонь, прогревают до размягчения и в горячем виде протирают через сито. В пюре добавляют сахар (на 1 кг пюре 0,5 кг) и прогревают при температуре 85° в течение 5 мин, помешивая, чтобы пюре не пригорело, затем пюре раскладывают в горячие банки и закатывают.

Сок. Плоды одинаковой спелости перебирают, раздавливают, заливают водой (1 стакан на 1 кг ягод), ставят на огонь, доводят температуру до 60° и прогревают 10 мин. Затем отпрессовывают или протирают через сито и подвергают тепловой обработке. Используют соковарку и соковыжималку.

Земляника. На солнечных лесных опушках, вырубках, полянах собирают сочную землянику — заветный клад Берендея. Землянику справедливо считают самой вкусной дикой ягодой русского леса. Но, к сожалению, недолог земляничный сезон, ягоды держатся всего каких-нибудь три-четыре недели. Успеть насладиться ею, а при случае и заготовить хоть немного впрок — все равно что вовремя позаботиться о своем здоровье. Нет, не зря в старинных русских «лечебниках» о землянике писали: «Вода из ягод земляничных и желтость с тела сгонит, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепит, и силу даст, и камень изнутри истребит, и прокаженным

вельми пользу творит». Необыкновенно богата земляника важными питательными и лекарственными веществами. В ее ягодах содержится много сахаров (6%) и органических кислот. Например, яблочная (1,5%), лимонная (1,5%), фолиевая, а также витамины, дубители, эфирные масла, кальций, фосфор, фитонциды, марганец. Целебные свойства ягод известны давно (семена земляники находят в постройках каменного века). Свежий сок из них, применяемый натощак по 4—6 ст. ложек, хорошо помогает при камнях в почках и желчном пузыре. Водный настой из свежей или сухой земляники избавляет от кишечных недомоганий, приостанавливает воспаление желудочно-кишечного тракта при гастритах, прекрасное мочегонное средство. Готовят лечебный настой так: 2 ст. ложки сухих ягод заваривают стаканом кипятка, процеженный настой употребляют в два приема. Ягоды земляники — испытанное средство для выведения экземы, веснушек, угрей; для этого к лицу и больному месту прикладывают толстый слой растертой спелой земляники, нанесенный на чистую льняную тряпку. Очищают лицо и с помощью маски, приготовленной из смеси земляничного сока с яичным белком (на чайную ложку сока берут один белок). Полезны и листья земляники для заварки витаминного и лечебного чая. Они содержат до 380 мг% витамина С, каротин. Отвар из сушеных земляничных листьев (3 г листьев на 2 стакана кипятка) помогает при желчно-каменной болезни, гастрите, бронхиальной астме, бессоннице, ночных потах; улучшает пищеварение и аппетит. Пьют его маленькими глотками. Молодые сушеные листья вполне могут

заменить заварку: земляничный чай вкусен и ароматен.

Рвут листья в пору цветения травы. Сушат на чердаках с жестяной крышей или под хорошо продуваемым навесом. Расстилают листья на материи тонким слоем, иначе сушка затянется даже при частом перемешивании. Готовые листья — голубовато-зеленые пластинки без черешков (их отрывают еще при сборе). Хранят их в деревянном ящике, выложенном изнутри бумагой. Для хранения сушеных ягод используют жестяные коробки. Плоды земляники сушат сразу же после сбора в тени, на воздухе. Их нельзя пересушивать, иначе они могут склеиться в комок. К сожалению, у некоторых людей земляника вызывает «крапивницу»: кожа покрывается сыпью, а то и волдырями, ощущается зуд, головокружение, позывы на рвоту. Такие люди встречаются редко, но они есть.

Варенье (1). Ягоды очищают, моют, помещают в эмалированную миску, пересыпая просеянным сахаром, и выдерживают при комнатной температуре 6—8 часов. После выстаивания содержимое перекладывают в таз и ставят на слабый огонь, изредка осторожно помешивая до полного растворения сахара в выделившемся соке. Затем огонь усиливают и варят до готовности. При варке осторожно снимают пену ложкой. На 1 кг очищенных ягод берут 1,2 кг сахара.

Варенье (2). 1 кг земляники, 1 кг сахара, 0,5 стакана воды. Землянику осторожно перебрать, чтобы не помять ягоды, удалить веточки, листочки и незрелые ягоды. Приготовить сироп, снять с огня, осторожно опустить в сироп ягоды. Таз встряхнуть, чтобы они погрузи-

лись. Затем поставить на огонь и дать вскипеть, снять пену и варить на слабом огне до готовности.

Витаминный напиток. Листья лесной земляники содержат до 280 мг% витамина С, собирают их вместе с цветоносами во время цветения, связывают пучками и развешивают сушить в хорошо проветриваемом помещении без доступа солнечных лучей.

Напиток готовят так: 20 г измельченных листьев и соцветий заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 5—10 мин, настаивают 2 часа. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день.

Желе. Одинаковое количество земляники и белой смородины очищают, раздавливают деревянной толкушкой, отпрессовывают или пропускают через соковыжималку или через мешочек. Когда сок отстоится, его осторожно сливают, добавляют 500—700 г сахара на 1 л сока, уваривают на огне, постоянно снимая пену. Готовое желе сливают в горячие банки.

Земляника в сахаре. Подготовленные ягоды укладывают слоями в банки, пересыпая сахарным песком (1 стакан сахара на пол-литровую банку ягод), накрывают крышками, ставят в кастрюлю с водой и прогревают при 85° 20—25 мин, затем сразу же закатывают.

Земляника натуральная. Ягоды укладывают в пол-литровые банки, заливают соком, приготовленным из поврежденных ягод земляники, покрывают крышками и прогревают при 85° 10 мин и немедленно закатывают.

Компот (1). Землянику очищают от плодоножек и чашелистиков. Быстро моют, укладывают в эмалированную кастрюлю слоями, пересыпая сахаром (250—300 г

сахара на 1 кг земляники) и оставляют на несколько часов до выделения сока. Затем перекладывают в полулитровые банки, добавляют в каждую банку 1 г лимонной кислоты. Прогревают при температуре 85°: пол-литровые банки — 10 мин, в кипящей воде — 3—4 мин.

Компот (2). Подготовленные ягоды насыпают в полулитровые банки, заливают кипящим сахарным сиропом (300—400 г сахара и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды), прикрывают крышками и прогревают при 85° в течение 10—12 мин или в кипящей воде — 3—4 мин.

Напиток. Смешать 0,75 стакана молока, 1 ст. ложку сахара, 0,25 стакана растертой земляники, добавить немного соли и взбить венчиком, чтобы получилась однородная масса. Подавать охлажденным.

Салат. 400 г земляники, 3 яичных белка, 10 г желатина, 150 г сахара, несколько столовых ложек воды. Желатин обмыть и замочить на 20—30 мин в холодной воде. Из белков взбить пену, после сгущения добавлять по 1 ст. ложке сахара, взбивая еще около 10 мин. Желатин отжать и распустить в нескольких ложках горячей воды, добавив заранее обмытую землянику, осторожно размешать, выложить в салатник и оставить в холодном месте до тех пор, пока не остынет. Салат можно подавать с добавлением сливок.

Калина. Лекарственное растение. Экстракт из ее коры применяется при внутренних кровотечениях, как успокаивающее средство, а также как средство от судорог. Ягоды калины хороши с медом, в пирогах. Сок калины — оригинальный освежающий напиток. В ягодах калины содержатся до 32% сахара (для сравнения заме-

тим, что в сахарной свекле только 22%), дубильные вещества (около 3%). Калина содержит в себе ряд полезных кислот, витамины. Осенняя калина кисла и терпка (может вызвать рвоту), но сколько своеобразия приобретает она после того, как ее «обдаст» первый зимний морозец. Семена калины обладают тонизирующим свойством, содержат витамин С и жирное масло и употребляются как заменитель кофе.

Компот (1). Для приготовления компотов используют плоды, снятые после морозов, когда они становятся менее горькими. Компоты из сладкоплодной калины готовят по мере вызревания ягод (на 1 л воды 400—500 г сахара), ягоды заливают горячим сиропом, прогревают при температуре 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — 3 и 5 мин.

Компот (2). 300 г ягод калины, 500 г яблок, 400 г сахара, 3 л воды. Промытые ягоды калины и измельченные кусочками яблоки варить в приготовленном сахарном сиропе 10 мин. Подают в охлажденном виде.

Напиток. 1 л воды, 200—250 г калины, 150 г сахара. Промыть, размять и положить в кастрюлю ягоды калины, влить готовый сахарный сироп и дать закипеть. По вкусу добавить лимонную кислоту, охладить, процедить и поставить настояться в холодное место.

Сок (1). Калина сок отдает легко при прессовании с тепловой обработкой. Снятые после первых заморозков плоды калины обыкновенно перебирают и засыпают сахаром. После растворения его в соке последний подвергают тепловой обработке (на 1 кг ягод — 600—700 г сахара).

Сок (2). 1 кг калины, 200 г сока малины, 200 г сахара, 200 г воды. Из перебранных и вымытых ягод отжать сок, залить их водой, кипятить 5—10 мин, процедить. Отвар соединить с выжатым соком, добавить сахарный песок, сок малины, размешать, охладить.

Клюква. На торфяных и сфагновых болотах растет клюква. Ягоды ее, как и ягоды брусники, содержат лимонную, бензойную кислоту и могут сохраняться всю зиму. Их собирают даже весной. Клюква, пролежавшая зиму под снегом, становится еще вкуснее и слаще. Засыпанные сахаром ягоды клюквы прекрасно сохраняются длительное время в домашних условиях (до девяти месяцев). Кисели, морсы, пироги, варенье из клюквы — эти блюда заслуженно пользуются большой популярностью. Ведь клюква очень полезна. Врачи рекомендуют ее как лечебное средство против атеросклероза. Клюква — жаропонижающее и прохладительное средство, лекарство от цинги и малокровия. В клюкве содержатся 30—35 мг% витамина С (но при промораживании полностью его теряет), 200—300 мг% витамина Р и 0,64 мг% каротина, сахара 2,8%.

Вареники. 200 г клюквы, 10 г сахара, 500 г теста, 150 г сметаны. Клюкву перебрать, сложить и опустить в кастрюлю с кипящей водой на 2—4 мин, дать воде стечь и перемешать клюкву с сахаром. Сделать и сварить вареники. Подать на стол со сметаной.

Варенье. Ягоды перебирают, моют, бланшируют в кипящей воде 2—3 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь. Для приготовления сиропа используют воду, в которой бланшировали клюкву (1,5 кг сахара и 2 ста-

кана воды на 1 кг ягод), варят в 2—3 приема с выстаиванием до готовности.

Можно варить варенье из клюквы с яблоками и грецкими орехами. Ядра орехов проваривают в кипящей воде 30 мин. И варят вместе с клюквой и яблоками. 1 стакан орехов добавляют на 1 кг клюквы и яблок. Варят в 2—3 приема до готовности.

Квас. 500 г клюквы, 500 г сахара, 20 г дрожжей, 20 г изюма, 6 л воды. Клюкву вымыть, раздавить и залить теплой кипяченой водой. Полученную жидкость охладить, положить сахар, дрожжи, растертые с сахаром; поставить в теплое место на 12 часов. Разлить в бутылки, положить в каждую 4—5 ягод изюма. Бутылки можно закупорить и горизонтально положить в темном месте.

Клюква моченая. Ягоды перебирают, моют и насыпают в эмалированную или стеклянную посуду (можно в кадки), после чего заливают холодной водой так, чтобы вода покрыла ягоды. Хранят в прохладном месте.

Клюква моченая в сахарном сиропе. Клюкву подготавливают, как указано выше. Заполняют банки или эмалированные кастрюли и заливают сахарным сиропом (4 ст. ложки сахара и половина чайной ложки соли на 1 л воды). Сироп доводят до кипения, охлаждают и заливают им ягоды. При желании в клюкву можно положить немного антоновских яблок, а также специи — корицу, гвоздику и душистый перец.

Приготовленную таким способом клюкву используют к мясным и рыбным блюдам, а также добавляют в винегреты и салаты.

Клюква в сахаре. Отбирают целые ягоды, моют, хорошо просушивают, смешивают с яичным белком, высыпают на решето для стекания лишнего белка и постепенно обваливают в просеянной сахарной пудре. Сначала берут горсть пудры и смешивают с ней клюкву, а затем все ягоды высыпают в остальную пудру и перекатывают в ней. На 500 г клюквы берут 500 г сахарной пудры и белок 1 яйца. Клюкву в сахаре хранить долго не рекомендуется.

Клюква протертая с сахаром. Ягоды перебирают, моют, очищают от плодоножек и прогревают в кипящей воде (на 1 кг ягод 1 стакан воды) в течение 5 мин. В горячем виде протирают через сито. В массу добавляют сахар (800 г на 1 кг), ставят на огонь, доводят до 85° и прогревают 5 мин. Разливают в горячие стерильные банки и немедленно закатывают. Так же можно готовить клюкву без сахара.

Компот (1). Ягоды моют, перебирают, укладывают в банки, заливают горячим сахарным сиропом (500 г сахара на 1 л воды) и прогревают при 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — 5 и 3 мин.

Компот (2). Клюква в собственном соку. Ягоды моют, укладывают в банки, заливают свежеотжатым клюквенным соком с сахаром (на 1 л сока 500 г сахара) и прогревают при 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин, трехлитровые — 25 мин или в кипящей воде — 3, 5 и 8 мин.

Салат. 300 г клюквы, 0,5 сельдерея (морковь, сахар по вкусу). Клюкву перебрать, вымыть, откинуть на си-

то, раздавить деревянной ложкой. Добавить сахар, размешать и дать сахару раствориться. Сельдерей и морковь натереть на средней терке. Все перемешать, выложить в салатницу и украсить клюквой и морковью.

Суп-пюре. 240 г клюквы, 160 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 80 г сметаны (сливок), 2 г корицы. Клюкву вымыть, отжать сок и хранить его в холодильнике. Отжатую клюкву залить водой и сварить. Готовый отвар процедить, добавить сахар и воду, довести до кипения, влить разведенный водой картофельный крахмал, добавить корицу и дать снова закипеть, после чего снять с огня и соединить с клюквенным соком. Подавать со сметаной или сливками.

Княженика. Северная ягода, обладающая вкусом и ароматом ананаса. В домашней кулинарии из нее делают прекрасный морс, варенье. Княженика — отличный десерт, краситель напитков. Испытанное средство от цинги. Ягоды содержат витамин С (100—200 мг%), сахара (глюкозу и фруктозу, 5—7%), лимонную кислоту (1—2%), дубильные вещества.

Костяника. В смешанных и лиственных лесах зреют ее ягоды, напоминающие по вкусу гранат. Из костяники приготавливают квас, кисель, соки, мусс, компот, желе, сиропы. Даже размолотые семена костяники — очень вкусная приправа к пище. Ее ягоды целебное средство от цинги и геморроя. В листьях и плодах содержится витамин С (до 150 мг%).

Малина. Малина любит плодородные почвы и обычно заселяет вырубки, старые горельники и пойменные, богатые перегноем участки, берега рек и ручьев, овра-

ги. Ее ягоды — ценный пищевой продукт. Очень вкусная в свежем виде. Из нее готовят варенье, соки, желе, кисели. Сушеные ягоды — прекрасное средство при простудных заболеваниях и гриппе (горячий малиновый чай). Лесная малина — июльская ягода. В ней содержится витамин С — от 12 до 93 мг%, Р — от 42 до 85 мг%, каротина — 0,6 мг%. Малину собирают без цветоложа. Листья малины прекрасный заменитель чая (до 257 мг% витамина С).

Варенье. Свежие ягоды сортируют, отбраковывая мятые, поврежденные и недозрелые. Ягоды с личинками малинового жука погружают на 2 мин в раствор соли (10 г на 1 л воды). Всплывшие личинки удаляют, малину в дуршлаге погружают в ведро с водой, дают стечь воде. Затем ягоды выкладывают в таз, засыпают сахаром, выдерживают в течение 3—4 часов, после чего варят варенье в один прием.

Готовое варенье расфасовывают в горячем состоянии в подогретые сухие банки до верха горлышка, укупоривают сухими крышками, т. е. закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного охлаждения. На 1 кг ягод берут 1,2 кг сахара.

Желе. Очищенную малину (50%) и белую смородину (50%) раздавливают деревянной толкушкой, отпрессовывают или пропускают через ручную соковыжималку (или через мешочек). Когда сок отстоится, его осторожно сливают, прибавляют сахар (800—900 г на 1 л сока), уваривают на огне, снимая постоянно пену. Готовое желе сливают в горячие банки, прикрывают марлей и держат до полного остывания. Затем завязывают перга-

ментной бумагой. При желании желе сливают в горячие банки до верха и немедленно закатывают.

Квас. 1,5 кг малины, 1,5 стакана сахара, 30 г дрожжей, 2 г лимонной кислоты, 6 л воды. Малину перебрать, ополоснуть, дать воде стечь, растереть с сахарным песком деревянной ложкой, залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения, охладить до 20—30°С, добавить разведенные дрожжи, лимонную кислоту. Затем процеживают и разливают в бутылки. В каждую бутылку кладут 2—3 изюминки и оставляют незакупоренными, а когда начнется брожение, закрывают пробками, и ставят в холодное место на 2 дня.

Компот (1). Малину очищают, укладывают в пол-литровые банки, заливают сахарным сиропом (250—300 г сахара на 1 л воды), а затем прогревают при температуре 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — соответственно 3 и 4 мин.

Компот (2). Крупные ягоды малины отбирают, укладывают в банки, а из мелких ягод отжимают сок и заливают им ягоды. Банки прогревают при 85° 10 мин или в кипящей воде 3 мин. При желании в компот можно добавить сахар (на 1 л сока 300—350 г сахара).

Сок. Малина легко отдает сок, поэтому прогревание ягод не требуется. Сразу после раздавливания их прессуют или отжимают руками через мешочек. Сок можно выпаривать и в соковарке.

Сок из малины очень кислый — его купажируют с соком сладких плодов или разбавляют сахарным сиропом.

Морошка. Спелая морошка выглядит как желтая малина на стелющихся стеблях. Растет она там же, где и клюква, но вызревает раньше. Морошка душиста в варенье, маринаде, моченье. Хороши из нее ватрушки и пироги. Морошку используют и как противоцинготное средство (последним свойством обладает все растение, его листья и корни). В этой ягоде много каротина, витамина А и С (200 мг%). Заметим, что витамины сохраняются при замораживании и последующем оттаивании ягод. Плоды морошки содержат 3—6% сахаров (глюкозу и фруктозу), лимонную и яблочную кислоты (до 0,8%).

Варенье (1). Ягоду перебирают, моют, опускают в сахарный сироп и варят в один прием до готовности. На 1 кг морошки берут 1—1,2 кг сахара и 1,5 стакана воды.

Варенье (2). 1 кг морошки, 1 кг сахара. Морошку тщательно промыть под струей холодной воды. В сахар влить воду, размешать, поставить на огонь, помешивая, пока сироп не вскипит; после этого всыпать ягоды и варить 30 мин. Затем ягоду протереть сквозь волосяное сито, положить в таз и варить 10 мин.

Компот. Морошку укладывают в пол-литровые банки, заливают сахарным сиропом (300—350 г сахара на 1 л воды) и прогревают при 85° 10 мин или в кипящей воде 3—4 мин.

Морошка моченая. Ягоду перебирают, насыпают в бутыль доверху и заливают холодной кипяченой водой. Бутыль завязывают и ставят в прохладное место.

Облепиха. Ягоды облепихи иногда называют сибир-

ским ананасом. Их кисло-сладкий вкус, действительно, чем-то напоминает этот тропический деликатес, но широкое признание в народе принесли облепихе не ее вкусовые качества, а ее целебные свойства. Облепиха — один из лучших поливитаминов. В ней, в зависимости от сорта и места произрастания, содержится витамина С — до 400 мг%, Р — 50—200 мг%, каротина — 2—5 мг%, $К_1$ —0,8—1,2 мг%, Е — 8—16 мг%, $В_1$, $В_2$, $В_6$ — 3 мг%. В семенах до 12% жирного масла, в котором найдено 40—100 мг% каротина, много витаминов. Облепиховое масло — удивительный врачеватель. Оно исцеляет раны, ожоги, язвы. Им лечат такие болезни, от которых до недавнего времени вообще не было лечебных средств. Ягоды облепихи, созревающие в середине сентября, их сок — прекрасное болеутоляющее, желудочное, противоцинготное средство. Из плодов облепихи готовят варенье, кисель, желе, пастилу и т. д.

Консервированная облепиха. Перед консервированием облепиху очищают от примесей, отделяют плодоножки, отбраковывают испорченные, размягченные плоды. Моют в холодной проточной воде, в решете или в дуршлаге, дают стечь воде и обсохнуть.

Для приготовления заготовки «сырой джем+сироп» извлекают сок из плодов облепихи с максимальным количеством мякоти в шнековой соковыжималке (можно пользоваться электрической типа «Журавлинка») или протирают размятые плоды сквозь сито из нержавеющей стали (твердые плоды предварительно бланшируют 1 мин в воде, нагретой до 90°). 1 л сока с мякотью смешивают с 1,7 кг сахара. Отстаивают смесь в стеклянной

банке под крышкой до расслоения в темном прохладном месте.

Затем на дно банки опускают резиновый шланг и с помощью подсасывания сливают нижнюю светлую фракцию (прозрачный сироп) в бутылки. Верхняя, содержащая мякоть с маслом, садится на дно — это джем нежной консистенции. Банку дополняют джемом из других банок или перекладывают содержимое в меньшую банку. Бутылки с сиропом закрывают плотными пробками, банки — пластмассовыми крышками с подложенным под них пергаментом.

Пропорцию сахара можно уменьшить до 1 кг на 1 л сока с мякотью, но тогда сироп и джем нужно хранить в холодильнике или пастеризовать.

Варенье (1). Готовят из крупных плотных плодов. Их моют, обсушивают, заливают кипящим сахарным сиропом (1 стакан воды и 1,5 кг сахара). Выстаивают 3—4 часа. Затем сироп сливают и варят отдельно от плодов при температуре 105°, т. е. до консистенции почти готового сиропа. Его слегка охлаждают (приблизительно 20—30 мин) и снова заливают им облепиху. Потом ставят на средний огонь и варят 10 мин с момента закипания. Разливают в горячие сухие стерильные банки, прогретые в духовом шкафу не менее 15 мин при температуре 100—120°. Закрывать банки лучше стерильными стеклянными или металлическими крышками с резиновыми прокладками и пружинными зажимами-скобами. Варенье надо сразу интенсивно охладить, помещая банки в емкости с водой с температурой 60° и осторожно, чтобы не лопнула банка, заменяя ее холодной.

Варенье (2). Для варенья используют крепкие (в начальной стадии созревания) ягоды облепихи. Ягоды пересыпают с сахаром (1 кг ягод на 1—1,4 кг сахара) и выдерживают 5—6 часов в прохладном помещении. Затем ставят на слабый огонь и варят до готовности в один прием, временами снимая таз с огня для удаления пены.

Желе (1). Его получают из плодов, содержащих не менее 1% пектиновых веществ. В плодах облепихи это бывает редко. Чаще приходится добавлять на 1 л облепихового сока 0,7—0,8 л яблочного. Желе варят в неглубокой посуде небольшими порциями по 1 л на умеренном огне, вводя сахар в два приема — в начале варки на 1 л сока 400 г сахара и за 5—10 мин до окончания еще 400. Желе готово, когда температура кипения массы достигнет 105° или когда масса уваривается на 1/3 первоначального объема. Его разливают в сухие горячие стерильные банки, выстаивают 10—12 часов. На поверхность желе кладут кусочек пергамента, вырезанного по внутреннему диаметру горловины банки, и закрывают.

Желе (2). Свежие ягоды прогревают (можно использовать замороженные, но их не прогревают), протирают через мелкое сито из нержавеющей стали или используют соковыжималку. Полученный сок нагревают до 70°, добавляют сахар (850 г на 1 л сока), помешивая, доводят до кипения и уваривают до готовности (104—105°), постепенно уменьшая огонь. Готовое желе разливают в чистые сухие банки, прикрывают марлей и оставляют до полного охлаждения, после чего покрывают пергаментной бумагой и завязывают.

Желе (3). Сок облепихи с мякотью смешивают с яблочным соком (на 600 г сока облепихи и 400 г яблочного добавляют 800 г сахара) и варят до готовности.

Компот (1). Ягоды укладывают в банки до плечиков, заливают горячим сахарным сиропом (400 г на 1 л воды) и при температуре 80° пастеризуют: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — 3 и 5 мин.

Компот (2). Яблоки или груши очищают от кожицы, режут на дольки, удаляя семенную камеру, бланшируют в кипящей воде 2—3 мин с немедленным охлаждением, укладывают в банки слоями, пересыпая ягодами облепихи, заливают кипящим сиропом (300—400 г сахара на 1 л воды) и при 80° прогревают: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин.

Мусс. 450 г облепихи, 250 г сахара, 4 стакана воды, 5 г желатина. Отобранную и промытую облепиху потолочь, влить воду, перемешать и протереть через сито. Выжимки залить водой, довести до кипения и процедить. В отвар положить сахар и размоченный в воде желатин, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, остудить, соединить с соком облепихи и взбить до появления пены. Разлить в вазочки и поставить на холод.

Пюре (1). Ягоды прогревают в небольшом количестве воды или на пару, протирают через мелкое сито. На 1 кг пюре добавляют 600—800 г сахара, тщательно перемешивают, ставят массу на огонь, прогревают до 85° 5 мин и раскладывают в горячие банки с немедленной закаткой. Банки заполняют поочередно под самую крышку.

Это пюре можно приготовить и методом пастеризации. Протертую массу, перемешанную с сахаром, раскладывают по банкам, прикрывают крышками и при 80° пастеризуют: пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин.

Пюре (2). Яблоки кисло-сладких сортов нарезают дольками, укладывают в кастрюлю, добавляют 0,5 стакана воды на 1 кг, прогревают до размягчения и в горячем виде протирают через сито или дуршлаг. На 1 кг протертой облепихи, подготовленной, как указано выше, добавляют 300—400 г протертых яблок и 600—700 г сахара. Массу тщательно перемешивают, раскладывают по банкам, накрывают крышками и при 80° прогревают: пол-литровые банки — 15 мин, литровые — 20 мин, с немедленной закаткой.

Облепиха с сахаром. 1 кг облепихи, 1 кг сахарного песку. Промытые и подсушенные на сите ягоды засыпать сахарным песком, перемешать и разложить в стеклянные банки. Хранить в прохладном месте (без пастеризации).

Сок. Сок готовят с мякотью как из свежих, так и замороженных ягод. Ягоды перебирают, раздавливают, добавляют 0,5 стакана теплой воды на 1 кг ягод, подогревают до 60° и быстро протирают через сито. К протертой массе добавляют 30%-ный сахарный сироп, прогревают до 85°, выдерживают 5 мин, горячим заполняют банки или бутылки и быстро укупоривают.

Сок облепихи кислый, его хорошо купажировать с соком моркови.

Сок с медом и мятой. 3 стакана сока облепихи, 50 г меда, 1 стакан кипяченой (холодной) воды, 0,5 стакана (по вкусу) отвара мяты полевой. Все компоненты тщательно перемешать. Оставить на 2 часа на холоде.

Сок с мякотью. Для его приготовления можно использовать оставшийся жом после первого отжима. Жом заливают горячей водой 1:1 по объему, вымешивают, подогревают до 70°, настаивают час и протирают на сите из нержавеющей стали так, чтобы в отходы ушли только семена.

Сок с мякотью из жома купажируют с 45%-ным сахарным сиропом или с соками других некислых плодов с добавлением сахара по вкусу. Жом можно использовать и для приготовления пюре облепихового, для чего перед протиранием добавляют не более 1 стакана горячей воды на 1 кг массы.

Сок с сахаром. 3 стакана сока облепихи, 30 г сахарного песку, 1 стакан кипяченой охлажденной воды. Все компоненты смешать, дать постоять 2—3 часа, охладить.

Масло облепиховое. В народной медицине с давних пор из облепиховых ягод готовили масло. В зависимости от сорта и зрелости в мякоти и оболочке ягод облепихи содержится от 3 до 8,8% масла, а в семенах — до 12%. Для приготовления масла пригодны только зрелые плоды, в незрелых масла очень мало. Масло из ягод извлекают методом экстракции. Для этого используют рафинированные подсолнечное, кукурузное, оливковое, конопляное и другие масла. Следует учесть, что чем больше растительного масла приходится на 1 кг пасты, тем меньше концентрация и ниже качество масла.

Ягоду очищают, моют в проточной воде и выкладывают на сито или раму с натянутой марлей, чтобы стекла вода и подсохли ягоды. Подготовленные ягоды пропускают через соковыжималку или мясорубку с приставкой. Растертый жом выкладывают в стеклянные банки и увлажняют растительным маслом из расчета 500 г на 1 кг жома. Жом в банках немного уплотняют, чтобы поверхность его покрылась 2—3-миллиметровым слоем масла. Банки закрывают крышками и ставят на 15—20-дневный отстой в темном месте при комнатной (20—25°) температуре. За это время облепиховое масло соединится с растительным — произойдет процесс экстракции. После этого жом выкладывают в эмалированную кастрюлю, ставят в таз или большую кастрюлю с горячей водой (50—55°), подогревают 30—40 мин и отжимают на прессе. Получается облепиховое масло.

Для получения облепихового масла большей концентрации свежую порцию жома заливают не растительным, а полученным облепиховым маслом, как описано выше.

Жидкость, полученную при отжиме ягод через соковыжималку, в начале обработки ставят на 5—6-дневный отстой, после чего первые два слоя используют для увлажнения свежей партии жома одновременно с растительным маслом, воду выливают.

Рябина. Рябина сибирская встречает нас в редколесье, на опушках рощ, в скверах, парках городов и поселков, вдоль шоссейных дорог. Постепенно осенние ветры и непогода обнажат дерево, облетят листья, и тогда мы увидим на ветвях главное украшение — алые гро-

здья. Они содержат значительное количество каротина, витаминов Р и С, сахара, аскорбиновую кислоту (200—283 мг%), дубильные вещества. Обилие витаминов — основное целебное достоинство плодов рябины. Применяют ягоды в свежем и сушеном виде. В медицинской практике их используют как поливитаминное сырье с ориентацией на каротин. В народной медицине употребляют в качестве мочегонного, кровоостанавливающего и противодизентерийного средства. Сок из свежих ягод рябины рекомендуется при пониженной кислотности желудочного сока — принимать его надо по одной чайной ложке перед едой. Из ягод рябины готовят кисло-сладкие настои или морсы следующим образом: 40 г ягод измельчают в ступке, заливают 200 г кипящей воды и настаивают 4 часа, после чего встряхивают, процеживают через 2 слоя марли и в фильтрат добавляют сахар по вкусу.

Сушить плоды лучше всего в духовых шкафах или в обыкновенных русских печах. Перед сушкой плоды следует тщательно очистить от посторонних примесей, удалить гнилые и заплесневелые ягоды, отобрать листочки, обломки веток. Затем плоды насыпать тонким слоем на железные листы или проволочные сита, которые поставить в сушилку или в печь. При хорошей погоде можно сушить на солнце. Следует помнить, что плоды с деревьев, растущих в городской зоне, сбору не подлежат: они обладают способностью поглощать и концентрировать в себе газы и токсины, выделяемые промышленными предприятиями и транспортом.

Обработка лесной рябины (в отличие от садовых сладкоплодных сортов) имеет некоторые особенности.

При переработке лесную рябину надо ошпарить (иногда кипятят) для удаления горечи. Собирать рябину лучше всего после первых заморозков или специально промораживать.

Варенье. Спелые, крупные, очищенные от веточек, ягоды проваривают в кипящей воде 3—5 мин до размягчения. Если рябина снята вполне спелой, то время варки можно уменьшить до 1—2 мин. Воду сливают, рябину опускают в таз с горячим сиропом (на 1 кг рябины 1,2 кг сахара и 2 стакана воды), снимают с огня и выдерживают в сиропе 2 часа. Затем варят на слабом огне за один прием до готовности. В конце варки добавляют 3—4 г лимонной кислоты, которая сохраняет натуральный цвет рябины.

Джем. Рябину бланшируют. Яблоки нарезают небольшими кусочками, помещают вместе с рябиной в таз, добавляют на 1 кг смеси 1 кг сахара и 1 стакан воды и варят, помешивая, в один прием до готовности. Остывший джем раскладывают в банки и завязывают пергаментной бумагой.

Желе. Рябину для желе берут после первых заморозков. Бланшируют в кипящем растворе поваренной соли. Затем промывают и варят (1,5—2 стакана воды на 1 кг плодов). Разваренную массу отжимают через марлю или полотно. Добавляют на 1 л отвара 1 кг сахара и уваривают до тех пор, пока в кастрюле останется примерно 2/3 первоначального количества сока. Горячее желе разливают в горячие сухие стеклянные банки и ставят в холодное место, прикрыв марлей. После охлаждения закрывают пергаментной бумагой и завязывают.

Кисель. 4 ст. ложки рябинового сока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 стакана воды. В рябиновый сок всыпать сахарный песок и добавить стакан воды, довести до кипения и постепенно влить крахмал, растворенный в оставшейся воде. Помешать и довести до кипения.

Компот. Ягоды моют, укладывают в банки, заливают сахарным сиропом или яблочным соком (300 г сахара на 1 л воды или сока яблок, 4 г лимонной кислоты). Прогревают при 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — 5 и 8 мин.

Напиток. На 1 стакан кипятка: 30 г рябины, 20 г сахара или 15 г меда. Ягоды промыть теплой водой, затем залить подготовленные плоды водой так, чтобы только покрывала рябину, закрыть крышкой и кипятить 15—20 мин. Слить воду в посуду, ягоды размять толкушкой, отжать, сок соединить с водой, добавить сахар, кипяток и снова поставить на огонь. Когда сироп закипит, положить в него отжатые ягоды рябины и кипятить еще 5—6 мин. Затем дать отстояться в холодном месте (24 часа).

Мармелад. Ягоды рябины сортируют, моют, ссыпают в таз, заливают водой (на 1 кг ягод 2 стакана воды) и варят на слабом огне до тех пор, пока ягоды станут мягкими. Затем ягоды протирают через сито, на 1 кг протертой массы добавляют 800 г сахара и, помешивая, варят до загустения. Масса должна легко отделяться от дна таза. Готовый мармелад выкладывают на блюдо, смоченное холодной водой, выравнивают ножом и подсушивают на воздухе. Затем мармелад нарезают ровны-

ми кусочками и обсыпают сахарным песком. Хранят в стеклянных банках, завязанных пергаментной бумагой.

Повидло. 1 кг рябины, 600 г сахара, 1 стакан воды. Отобранные и промытые ягоды рябины варить в воде до размягчения, протереть через сито, добавить сахар и варить до нужной консистенции.

Салат. 300 г ягод, 1 морковь, 1 лук-порей, 0,5 стакана сливок, сахар по вкусу. Зрелые, ошпаренные кипятком ягоды раздавить деревянной ложкой, добавить сахар по вкусу, дать сахару растаять. Добавить мелко натертую морковь и нарезанный колечками лук-порей, перемешать, выложить в салатницу и залить сливками, к которым добавлен сахар. Сливки можно взбить. Украсить ягодами рябины и колечками лука-порея.

Цукаты. Рябину снимают с веточки. Осторожно моют, бланшируют в кипящей воде 3—5 мин и немедленно охлаждают. Ягоды помещают в сахарный сироп (на 1 кг рябины с веточками 1,2 кг сахара и 3 стакана воды), ставят на огонь, доводят до кипения и снимают с огня на 5—6 часов, затем варят в 3—4 приема по 5—7 мин с 10—12-часовыми выстаиванием. После последней варки ягоды откидывают на дуршлаг (при последней варке в цукаты кладут 3—4 г лимонной кислоты на 1 кг массы), дают сиропу стечь и выкладывают для просушивания на блюде или тарелке. Хранят цукаты в банках или коробках. При подаче на стол цукаты можно обсыпать сахаром или сахарной пудрой.

Смородина. В Сибири естественно произрастают около 20 видов смородины. В народной медицине листья черной смородины в виде отвара применяются проти

ревматизма. Листья и ягоды используют как потогонное, мочегонное, противопоносное средство. Свежие и сушеные листья применяют при засолке грибов, огурцов, капусты. Почки смородины используют при изготовлении сиропов. По витаминности черная смородина — лучшая из лучших ягод-антибиотиков. В ней содержится до 16% сахара, около 4% органических кислот (лимонной, яблочной и др.), а также железо, пектиновые, дубильные и другие вещества. Ягоды черной смородины богаты витамином С, оказывающим благоприятное влияние на жизнедеятельность организма: ускоряет заживление ран, усиливает рост клеток. Вкусно и полезно, особенно зимой, варенье из смородины. Правда, свежей смородины много не съешь — набьешь себе оскомину. Но, как говорят в народе: «Любишь смородинку — люби и оскоминку».

Смородину можно заготовлять впрок. Ее ягоды и молодые листья сушат. Листья сушат в тени, ягоды в печи, на железных листах при температуре не выше 65°С. Необходимо часто переворачивать ягоды и следить, чтобы они не подгорели. Сухие ягоды заваривают как чай, вместе с шиповником. Хорош чай из свежих листьев смородины. Вкусен кисель из ягод «кислицы» — красной смородины. Из нее делают вкусные начинки для пирогов, едят свежую с сахаром. Она улучшает аппетит, работу кишечника. Как и черная смородина, богата витаминами.

Варенье (1). 1 кг ягод, 2—3 стакана воды, 1,3 кг сахара. Крупные, вымытые и обсушенные ягоды надо опустить в кипящий сироп, таз встряхнуть для равно-

мерного погружения ягод и отставить на 5—6 часов. После выстаивания варить до готовности за один прием, снимая пену.

Варенье (2). Ягоды заливают горячей водой, ставят на огонь и доводят до кипения. Подержав 2 мин в кипятке, их откидывают на дуршлаг или сито. Сахар заливают водой, в которой бланшировались ягоды (на 1 кг ягод берут 1,3 кг сахара и 2 стакана воды), доводят сироп до кипения, опускают в него ягоды и варят.

Витаминный напиток. В листьях черной смородины содержится значительно больше витамина С, чем в ягодах, поэтому из них часто готовят витаминные напитки. Для этого свежесобранные листья (25 г) измельчают, заваривают кипятком (0,5 л), настаивают 4—6 часов и пьют в течение дня по полстакана.

Джем. Сырой джем готовят так: 1 кг ягод и 1—1,5 кг сахарного песка тщательно перемешивают и плотно укладывают в чистые сухие пол-литровые банки, сверху насыпают слой сахара и обвязывают пергаментной бумагой. Хранят при температуре 6—8°С. При правильном подвальном хранении джем может сохраняться до двух и более лет.

Желе. 60 г черной свородины, 60 г сахара, 12 г желатина, 400 г воды. Ягоды перебрать, промыть теплой кипяченой водой, протереть, полученный сок поставить в фарфоровой посуде на холод. Оставшуюся массу залить горячей водой и варить 10 мин. Приготовленный сироп процедить, растворить в нем сахар, вновь нагреть до кипения, удалить с поверхности сиропа пену, ввести в него подготовленный желатин и тщательно размешать

до полного растворения. Сахарно-желатиновый сироп несколько охладить, соединить с ягодным сиропом, профильтровать, разлить в формы, после чего охладить окончательно.

Квас. 500 г смородины, 500 г сахара, 2—3 гвоздики, немного корицы, 20 г дрожжей, 20 г изюма, 6 л воды. Смородину вымыть, раздавить и залить кипяченой теплой водой, добавить сахар, гвоздику и корицу. В теплый квас прибавить дрожжи, растертые с сахаром, и оставить на 8—10 часов. Разлить в бутылки, плотно закупорить и хранить в прохладном месте.

Компот (1). Отобранные крупные ягоды закладывают в банки до плечиков, заливают сахарным сиропом (300—400 г сахара на 1 л воды), ставят в кастрюлю с холодной водой и подогревают. Когда температура достигнет 80°, пол-литровые банки прогревают 8 мин, литровые — 14 мин или в кипящей воде — соответственно 4 и 6 мин. Затем банки вынимают, закатывают и переворачивают вверх дном.

Компот (2). Черная смородина с сахаром. Наполняют банки ягодами, слоями пересыпая их сахарным песком (на пол-литровые банки по 100 г сахара и 2 ст. ложки воды), осторожно постукивая о стол. Банки с ягодой накрывают крышками, ставят в кастрюлю с холодной водой и прогревают при 80°: пол-литровые банки 20 мин, или в кипящей воде 10 мин.

Смородина в сахарной пудре. 500 г смородины, 3 взбитых яичных белка, 200 г сахарной пудры. Целые ягоды черной смородины промыть холодной водой, разложить тонким слоем и дать обсохнуть. Каждую ягоду

обмокнуть во взбитый белок, обвалять в сахарной пудре. Так сделать несколько раз.

Сок. Из-за большой вязкости сока ягоды черной смородины требуют прогрева. Его готовят, используя и соковарку. При отжатии сока прессом, руками через мешочек или с применением соковыжималки раздавленные ягоды с добавлением небольшого количества воды (стакан на 1 кг ягод) прогревают при 60° 20—30 мин, затем быстро отжимают, нагревают до 85°, разливают в горячие банки или бутылки и закупоривают.

Для приготовления его с мякотью прогретые ягоды протирают через сито или пропускают через соковыжималку и методом горячего разлива консервируют в банках.

Получают концентрированный сок и путем засыпки ягод сахарным песком: в бутылку помещают 300 г ягод, 100 г сахара и выливают стакан воды.

Варенье из красной смородины. Ягоду моют, сушат, снимают с кисточек. В кипящий сироп (1 кг ягод, 1 кг сахара и 0,5 стакана воды) опускают ягоду. Таз встряхивают, чтобы ягода погрузилась равномерно, и варят на среднем огне. Через 20 мин с момента закипания таз снимают с огня и берут пробу. Ложку с охлажденным сиропом наклоняют: если сироп из ложки не выливается, а держится в виде желе, то варенье готово. В готовое варенье можно добавить порошок ванилина.

Желе из красной смородины. На 200 г сока берут 250 г сахара, перемешивают до полного растворения. Разливают массу в мелкую тару, накрывают пергаментом и завязывают.

Напиток из красной смородины. 200 г кислицы, 1 л воды. Смородину измельчить на мясорубке, залить холодной кипяченой водой и настаивать 2 часа.

Черемуха. Ягоды черемухи содержат различные сахара (до 5%), лимонную, яблочную кислоту. Ее настой укрепляет желудок. Листья обладают способностью убивать бактерии (свойства антибиотика), в них содержится до 280 мг% витамина С. Широко используют сушеные и размолотые (вместе с косточками) ягоды черемухи — начинка для пирогов, используют в кондитерском производстве. Вкусны кисели из черемухи. Плоды черемухи сушат на открытом воздухе или в печи.

Квас. 600 г черемухи, 500 г сахара, лимонная кислота по вкусу, 20 г дрожжей, 6 л воды. Зрелые ягоды черемухи вымыть, измельчить с сахаром, залить теплой кипяченой водой, прибавить растертые с сахаром дрожжи. Все размешать, оставить в теплом месте. Когда образуется пена, процедить сквозь марлю, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место.

Кисель. 250 г черемухи, 25 г сахара, 6 г крахмала, 350 г воды. Ягоды черемухи залить водой и кипятить в течение 30 мин. Тщательно размешать и через сито отделить мякоть ягод от косточек. Добавить сахарный песок и разведенный в небольшом количестве воды крахмал, довести до кипения и снять с огня. Подавать в горячем и охлажденном виде. Если — в охлажденном, то сверху укладывают взбитую сметану с сахаром.

Компот черемуховый с шиповником. 1,5 стакана свежих ягод черемухи, 1,5 стакана свежих плодов шиповника, 100 г сахарного песка, 5 стаканов воды. Плоды

шиповника освободить от семечек, тщательно промыть в сите, добавить сахар и варить вместе с черемухой до готовности.

Напиток. На 1 стакан напитка: 35 г черемухи, 20 г сахара. Ягоды черемухи перебрать, промыть и отжать сок. В сахарный сироп добавляют отжатый сок и кипятят 2—3 мин. После чего напиток помещают в холодное место и дают отстояться.

Пирог (сибирский). 2 стакана муки, 2 стакана молотой черемухи, 1 стакан сахара, 1 стакан воды. Молотую черемуху залить горячей водой, через час, когда вода впитается, добавить сахар. Этой смесью наполнить пирог, положить на смазанный маслом противень и выпекать в течение 20—25 мин при температуре 200—220°.

Черника. Черно-синие, подернутые сизоватым налетом ягоды черники приятны на вкус и обладают своеобразным ароматом. Они содержат 6% сахара, лимонную кислоту, яблочную кислоту. Витамин С, каротин, витамины B_1 и B_2. В свежих ягодах черники содержится 6—44 мг% витамина С, а в листьях — 155 мг%, 320—600 мг% Р-активных веществ и 0,76—1,6 мг% каротина. Ягоды черники с молоком — прекрасный десерт. Как и большинство диких ягод, она обладает лекарственными свойствами: повышает количество гемоглобина в крови, излечивает расстройства кишечника. Отвары из сухой черники применяются при лечении гастритов и заболеваний поджелудочной железы. Летом и осенью из ее листвы можно готовить лекарственный чай — лучший закрепитель желудка, рекомендуется он и больным диа-

бетом. И еще одно. Швейцарский врач Любих рекомендует есть чернику всем, кто нуждается в улучшении остроты зрения. Естественно, это необходимо в первую очередь автомобилистам, особенно пожилым, которые в темноте видят хуже, чем молодые. Доктор Любих считает, что тот, кто ест чернику, лучше видит ночью.

Листья черники сушат в тени. Причем для сушки используют только те листья, которые были собраны в период цветения растения. Ягоды сушат только зрелые. Их очищают от лесного мусора и слегка подвяливают на воздухе, в сушилках, рассыпая слоем в 1 сантиметр.

Отвар из ягод и сок ягод — хорошее полоскание при воспалении полости рта, зева, гортани.

Вареники с черникой и голубикой. 600 г черники и голубики, 500 г теста, 250 г сметаны, 100 г сахара. Чернику и голубику слегка отжать, посыпать сахаром. Слепить и отварить вареники. Сок смешать со сметаной и подать к варениках.

Витаминный напиток. Собирают листья в мае — июне. Сушат не на солнце, а в проветриваемом темном помещении. Напиток готовят так: 1 ст. ложку листьев заваривают одним стаканом кипятка. Принимать 3 раза в день по полстакана.

Крем. 550 г черники, 120 г сахара, 0,5 лимона, 4 яйца, 25 г желатина. В подготовленную чернику добавить немного воды, сахар, цедру лимона, довести до кипения. Затем охладить, добавить лимонный сок, желтки и растительный желатин. Желатин предварительно замочить в холодной кипяченой воде (0,75 стакана). Через 1—1,5 часа набухший желатин растворить при нагревании.

Крем разлить в вазочки, и когда он застынет, украсить белками, взбитыми с сахарной пудрой.

Компот-заготовка из черники. Ягоды моют, перебирают, плотно укладывают в пол-литровые банки, пересыпая послойно сахаром (100 г), добавляют 2 ст. ложки кипяченой воды, 2 г лимонной кислоты. Наполненные банки прогревают при 85° 15 мин или в кипящей воде 8 мин.

Пирог. 2 стакана муки, 2 яичных желтка, 1 яичный белок, 200 г маргарина, 50 г сахара, ваниль. Для начинки: 400 г черники, 150 г сахара. Чернику тщательно перебрать, промыть в холодной воде, обдать кипятком на сите, затем пересыпать сахаром и дать постоять 1,5—2 часа. Для пирога использовать песочное тесто.

Сок. Ягоды для сока должны быть спелыми, но не перезрелыми. Их раздавливают и отпрессовывают, подогревая до 85° в течение 5 мин, разливают в горячие банки (поочередно) или бутылки и немедленно закатывают. Можно использовать и соковарку.

Для получения сока с мякотью ягоды раздавливают деревянной толкушкой, протирают на сите, на 1 л пюре добавляют один стакан сахара, тщательно размешивают, ставят на огонь, доводят температуру до 85°, прогревают 5 мин, разливают в горячие банки и сразу же закрывают. Можно использовать соковыжималку с последующей тепловой обработкой сока (пастеризация или горячий разлив).

Суп-пюре. 500 г свежей черники (или 250 г сушеной), 80 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 80 г сметаны (сливок). Чернику перебрать, вымыть, залить

холодной водой, добавить сахар и варить 5—6 мин, ввести разведенный картофельный крахмал; нагреть до кипения и охладить. В каждую тарелку с супом добавить сметану или сливки. Если суп варят из сушеной черники, то ее перебирают, моют, заливают холодной водой и варят 25—30 мин и готовят как суп-пюре из свежих ягод.

Черника в сахарном сиропе. Ягоды моют, перебирают, укладывают в банки, заливают сахарным сиропом (250—300 г сахара на 1 л воды и 4 г лимонной кислоты). Прогревают при 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — 4 и 8 мин.

Черника в собственном соку. Свежеотжатый черничный сок с добавлением на 1 л 4 г лимонной кислоты и 250—300 г сахара нагревают до 90°. Заливают им вымытые и уложенные в банки ягоды и прогревают при 85°: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — 5 и 8 мин.

Шиповник. Во времена Ивана Грозного для заготовки плодов шиповника снаряжали целые экспедиции. Собирали и хранили, как ценность великую, на случай военных походов, а если мало было, то выменивали его у татар на соболью меха, бархат, парчу.

Больных и раненых лечили «патокой хвороборинов ой» — крепким взваром шиповника, а настоянную на лепестках воду перегоняли, конденсируя с парами летучие масла, и пропитывали ею повязки, накладывающиеся на раны. Среди 80 видов шиповника, растущих в нашей стране, наиболее витаминными считаются те, у которых чашелистики на вершинках плодов стоят торч-

ком, если они опущены и прижаты к стенкам плода, то в таком шиповнике витаминов меньше.

Вот что говорит Темир Ваначи: «Любимый напиток мой, да и всей семьи — настой шиповника, особенно зимой и весной». К словам этого человека следует прислушаться. Ведь Темиру Ваначи 115 лет.

Целебными свойствами обладают также и кисели, повидло, компоты, варенье. Зеленые побеги хороши в салатах, гарнирах, первых блюдах.

Прекрасный чай из шиповника можно приготовить в любых условиях. Для этого берут столовую ложку мякоти шиповника на 0,75 стакана кипятка и дают настояться около 2 часов. Настой из плодов — великолепное средство против малокровия и упадка сил. Столовую ложку измельченных ягод шиповника (вместе с семечками) засыпают в стакан кипящей воды, дают прокипеть 2—3 мин и настаивают 2—3 часа. Настой принимают перед едой 3—4 раза в день по четверти стакана.

Сушат шиповник следующим образом. Плоды его собирают до наступления полной спелости. Их очищают от чашелистиков, тщательно промывают в холодной воде. Затем рассыпают тонким слоем и сушат при температуре 60—80°С (хорошо сушить в русских печах). При сушке шиповник необходимо периодически перемешивать и следить, чтобы он не подгорел. Кстати, из поджаренных (но не горелых) ягод шиповника получается вкусный заменитель кофе с запахом ванили.

Варенье (1). Плоды очищают от волосков и семян, моют, бланшируют в кипящей воде 2 мин, откидывают на сито и дают воде стечь, затем опускают в сироп (1—

1,2 кг сахара на 1 кг плодов и 1 стакан воды от бланширования). Варят в 3 приема с выстаиванием до готовности; в конце варки добавляют 2—3 г лимонной кислоты.

Варенье (2). Подготовленные плоды шиповника бланшируют вместе с клюквой в кипящей воде 2 мин, опускают в сироп (на 1 кг плодов — 700 г шиповника и 300 г клюквы — 1,3 кг сахара и 1 стакан воды от бланширования) и варят в 3 приема до готовности (105°) с выстаиванием.

Варенье (3). Плоды шиповника (очищенные от семян и волосков) бланшируют вместе с рябиной (600 г шиповника и 400 г рябины), а затем в сиропе (1 кг смеси плодов, 1,2—1,3 кг сахара и вода от бланширования), варят в 3 приема до готовности с выстаиванием.

Квас. 500 г шиповника, 400 г сахара, ломтик хлеба, 20 г дрожжей, 5 л воды. Плоды шиповника вымыть, удалить косточки, мелко изрубить, а затем растереть с сахаром, залить теплой водой, прибавить растертые с сахаром дрожжи и ломтик хлеба. Поставить в теплое место. В самом начале брожения процедить сквозь сито (марлю), разлить в бутылки, плотно закупорить, поставить в теплое место, через 24 часа перенести в холод.

Компот (1). Зрелые плоды разрезают, очищают от семян и волосков, моют в холодной воде, помещают в кастрюлю и бланшируют в кипящей воде 2 мин с немедленным охлаждением. Укладывают в банки, заливают сиропом (300 г на 1 л воды, в которой бланшировались плоды, и 4 г лимонной кислоты) и при 85° прогревают:

пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде — 3 и 5 мин.

Компот (2). Зрелые плоды разрезают, очищают от семян и волосков, моют в холодной воде, бланшируют 2 мин. Яблоки очищают от семян, разрезают на дольки и укладывают в банки вместе с шиповником, заливают сиропом (300 г на 1 л воды от бланширования и 2—3 г лимонной кислоты) и при 85° прогревают: пол-литровые банки — 10 мин, литровые — 15 мин или в кипящей воде 3 и 5 мин соответственно.

Напиток (1). 200 г плодов шиповника, 3 стакана воды, 4 ст. ложки меда. Плоды шиповника вымыть, разрезать вдоль, очистить от семян, раздавить и залить кипятком. Кипятить в кастрюле с закрытой крышкой, протереть, добавить мед, размешать и охладить. Подавать в высоких стаканах, положив по кусочку пищевого льда.

Напиток (2). 4 ст. ложки пюре из шиповника, 4 ст. ложки меда, 1 л воды. Воду вскипятить, охладить. Пюре из шиповника размешать с медом и водой. Подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

Настой. Из сушеного шиповника (целых и очищенных ягод) готовят витаминный настой: столовую ложку цельных плодов (предварительно измельченных) заливают стаканом кипящей воды (если используют очищенные плоды — 2 стаканами), нагревают и кипятят не более 10 мин. Затем снимают с огня и оставляют на 24 часа выстаивать (очищенные плоды — на 3 часа, не более), после чего настой процеживают через марлю и принимают по 0,5 стакана 2—3 раза в день. К настою

можно добавить сахар, сахарный сироп или фруктовые соки. Его рекомендуется готовить ежедневно, но не более чем на 2 дня. Хранят в холодильнике. При кипячении сухих плодов в течение 10 мин в раствор переходит 80% витамина С, особенно быстро и полно высвобождаются витамин С и Р-активные вещества при кипячении плодов в 1%-ном растворе лимонной кислоты (2 г на стакан воды) в течение 10—15 мин; в таком растворе они дольше сохраняются. Если протереть мякоть на тонком волосяном сите и добавить к отвару, то получится особенно ценный поливитаминный напиток.

Повидло. Плоды очищают от семян и волосков, моют, проваривают до размягчения в воде (1 стакан воды на 1 кг шиповника), протирают через сито. На 1 кг полученного пюре добавляют 500—600 г сахара и варят на медленном огне при постоянном помешивании до готовности (105°). В горячем виде раскладывают в горячие банки и, прикрыв марлей, оставляют до образования на поверхности повидла пленки, после чего банки накрывают пергаментной бумагой и завязывают.

Повидло из шиповника с клюквой. 1,2 кг шиповника, 1 стакан клюквы, 1 стакан воды, 1 кг сахара. Освобожденные от семян и промытые ягоды шиповника заварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить клюкву, растертую с сахаром, варить до готовности. Расфасовать в стеклянные банки и пастеризовать так, как обычное повидло.

Пюре. Плоды очищают от волосков и семян, моют; на 1 кг плодов добавляют один стакан воды, проваривают до размягченности, в горячем виде быстро протира-

ют через сито, кладут сахар (по вкусу), лимонную кислоту или сок лимона. Массу доводят до 85°, выдерживают при этой температуре 5 мин. Готовое пюре расфасовывают в горячие банки и немедленно закатывают.

Пюре можно приготовить и с яблоками (50% яблок и 50% шиповника). В этом случае лимонную кислоту не добавляют.

Пюре из плодов, лепестков шиповника. 1 кг свежих плодов шиповника, 1 стакан сиропа из лепестков шиповника, 1 стакан сахара. Плоды очистить от семян, тщательно промыть, прокипятить в воде 10 мин, откинуть на дуршлаг, протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения, добавить сироп, разложить в стеклянные банки и простерилизовать 10 мин. Банки закрыть или закатать металлическими крышками.

Сироп из лепестков шиповника. 30 г лепестков цветков шиповника, 1 л воды, 700 г сахара. В воде растворить сахар, нагреть сироп до кипения. Горячим сиропом залить лепестки шиповника и снова довести до кипения. Настаивать 10—12 часов в закрытой посуде. Использовать для ароматизации напитков, киселей и желе.

Салат. Необходимое количество зрелых плодов промыть в воде, удалить с плодов усики и цветки, разрезать пополам и удалить семена. Довести очищенные половинки плодов до кипения в воде с небольшим количеством уксуса и затем охладить в закрытом виде.

Приправить сахаром, молотой корицей и лимонным соком. Этот салат особенно хорош к жаркому из дичи.

Сок. Сок готовят из зрелых плодов и только с мякотью. Плоды очищают от волосков и семян, бланшируют

в кипящей воде 2 мин и протирают через сито или используют ручную соковыжималку. На воде от бланширования готовят сироп (1 л воды — 200 г сахара), смешивают его с протертой массой, прогревают до 85° 5 мин и разливают в горячие банки поочередно с немедленной закаткой. Перед употреблением взбалтывают.

Из плодов шиповника, высушенных и очищенных, можно приготовить сок с мякотью. Проваренные 10 мин плоды протирают через сито, смешивают с водой, в которой варили их, и добавляют сахар.

Объем книги не позволяет привести достаточно полный перечень рецептов приготовления различных блюд из ягод. Читателям можно рекомендовать книгу Е. П. Демаковой «Кухня для всех» (Новосибирск, 1986), в которой можно найти советы по изготовлению морсов, квасов, лимонадов, коктейлей и других напитков.

ДИКО-
РАСТУЩИЕ
СЪЕДОБНЫЕ
РАСТЕНИЯ

ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Их немало, наших скромных, незаметных зеленых друзей. Они живут рядом с нами и нисколько не сетуют на отсутствие внимания, а в трудную минуту всегда готовы прийти на помощь. Впрочем, почему только в трудную? И в минуты отдыха они с нами.

Нехитрые блюда из дикорастущих растений можно с успехом готовить не только дома, но и в походе.

Рогоз широколистный. Растение это многим людям кажется бесполезным. Его чаще всего и называют неправильно: камыш, тростник, а он и ни то, и ни другое. Семейство рогозовые обособленное, в нем один род и 20 видов. Самый известный из них рогоз широколистный. Его заросли густо поднимаются на речных заводях, по болотам, краям озер. В конце лета в этих зарослях еще издалека заметишь стебли с почти черными, темно-коричневыми, бархатистыми початками. Корневище растения мощное, цепкое, толщиной почти в человеческую руку. Оно содержит много крахмала и употребляется в пищу. На съедобность нежных корневищ рогоза указывал еще античный ботаник Феофраст, более 2000 лет

назад он писал, что у рогоза «имеется около корней нежная часть, которую ест преимущественно детвора...»

Очищенное и высушенное корневище протирают через терку или размалывают и получают сладкую муку для лепешек. Ее надо смешать с десятой частью пшеничной муки. Из муки рогоза варят кисель, кашу.

Корневище можно есть сырым, в печеном виде. Молодые ростки рогоза, вместе с прилегающими частями корней, вареные и жареные, употребляют вместо спаржи.

До Великой Октябрьской социалистической революции народы, жившие на окраине царской империи, вместо хлеба употребляли в пищу **сосновую заболонь** (тонкий слой древесины, прилегающей к коре), а чаще толстое корневище болотного зонтиковидного растения — **сусака.** Этот дикий хлеб растет по берегам озер и заболоченных низменностей. Из корневища сусака изготовляют муку (из 1 кг корневищ получается 250 г муки). Корневища часто пекут и жарят с салом. Сбор сусака производят либо весной до его цветения (которое происходит в июне), либо поздно осенью.

Употребляют в пищу и молодые корневища **тростника** (длиной до 2,5 м). Они нежны и сладки. Их едят сырыми, печеными и вареными. Из корневищ тростника делают и муку. Добывают корневище «кошками», баграми, иногда с глубины до 1 метра. Собирают весной, до цветения тростника (а он цветет в июне-июле), в начале лета или поздней осенью.

В старинном русском рукописном травнике (книге, описывающей полезные растения) водяная лилия — **кувшинка** — называется одолень-травой, одолевающей

нечистую силу. Говорили и так: «Кто найдет одолень-траву, тот вельми талант себе обрящет на земли». Но нас интересует другое: корневище белой и желтой кувшинок пригодно для приготовления муки. Добывают корневище кувшинки следующим образом: длинной палкой с сучком на конце цепляют пониже пучок листьев и вытягивают из воды длинное и гибкое корневище. Затем чистят его и делят на узкие полоски, после этого режут на кусочки длиной до сантиметра и сушат на солнце. Высушенное корневище толкут и размалывают на камнях. Чтобы удалить горечь из муки, ее заливают водой на несколько часов. Воду меняют 2—3 раза. Потом еще раз заливают холодной водой и размешивают, когда мука отстоится, воду сливают, а муку рассыпают тонким слоем на плотной поверхности и просушивают.

В лесу прямо на чистом пеньке можно замешать тесто и испечь хлеб или лепешки в индейской печи. Печь делают так. Роют небольшую узкую яму, дно и стенки которой выкладывают плоскими гладкими камнями и разводят в ней костер. Когда камни сильно разогреются, золу и уголья сдвигают к краям ямы. Положив хлеб на листья кувшинки или лопуха, опускают его в печь на горячие камни. Яму прикрывают куском дерна и разводят над ней костер. Через час хлеб протыкают тонкой палочкой. Если она будет сухой, хлеб готов.

«Колбаски» из теста можно приготовить и так. Ими обвивают гладкую, очищенную от сучков палку и устанавливают над костром, время от времени поворачивая ее, как вертел.

Хорошо известны сибирские **кедровые орехи.** Они вкусны и питательны сами по себе, но из них готовят и «молоко». Орехи чистят от скорлупы, толкут, растирают в консервной банке. Затем заливают холодной водой, размешивают и сливают молоко. Перед употреблением кедровому молоку дают вскипеть.

Лопух прекрасно заменяет картофель, морковь, петрушку, пастернак. Корень собирают ранней весной, при первом появлении листьев, или поздней осенью, когда он особенно сочен и питателен. Корневище можно есть сырым, вареным, печеным, жареным. Из высушенных и размолотых корней лопуха делают муку. Из нее можно печь лепешки (для клейкости, если есть возможность, хорошо добавить две части ржаной муки). Корни кладут в суп вместо картофеля и кореньев. Из них делают и котлеты. При поджаривании корней лопуха получается кофе, образуется румяная и сладкая корочка. Если измельченное сырое корневище сварить с кислым молоком, щавелем или уксусом, то получается очень сладкий сахар. Его можно подать к полевому чаю.

Лопух — двулетнее растение, корни его для употребления в пищу лучше всего выкапывать осенью, в первый год роста.

На лесных вырубках, в горах часто встречается **кипрей,** или иван-чай. Молодые корневые отпрыски и побеги кипрея едят отваренными, как спаржу, а также вместо капусты. Корневища (до 1 метра) кипрея сладкие, их едят сырыми и вареными. Из молодых листьев и побегов делают салат или пюре. Используют для весенних салатов и вареные листья иван-чая.

Питательный суп можно приготовить из **щавеля.** Конский щавель также пригоден в пищу, более того, аскорбиновой кислоты в нем в четыре раза больше, чем в огородном.

Для супа можно использовать **молодую крапиву** (листья, стебли). Ее можно использовать и в качестве приправы к крупяным запеканкам, котлетам и т. д. По содержанию белков и жиров крапива превосходит пшеничную муку и отруби, в ней содержится большое количество минеральных солей. В свое время крапива являлась на Руси огородным растением, ее специально разводили.

В США марь, или **лебеда белая,** успешно заменяет шпинат. Это растение, которое мы привыкли считать сорным, можно использовать для супа и пюре (точнее, ее молодые листья).

Для супов и салатов используют листья **медунки** (медуницы). Ее много в наших лесах, часто ее собирают для букетов, из-за сине-фиолетовых цветков. Ее можно увидеть в вазах, украшающих наши квартиры; а между тем, это растение содержит каротин, аскорбиновую кислоту и может быть использовано в пищу. Медуницу легко узнать по ее листьям и стеблю, покрытым тонкими, бархатными, короткими, мягкими волосками.

На опушках, лугах, в березовых колках, по берегам рек и ручьев часто встречается крупное многолетнее растение с шершавым стеблем (до 150 см высоты), огромными перисто-раздельными лопастными листьями и мелкими зеленовато-белыми цветками, собранными в сложный многолучевой зонтик. Это **борщевик рассечен-**

ный. Сочные корешки его листьев и молодые стебли, очищенные от грубой кожицы, можно есть сырыми или использовать как приправу в зеленых супах, предварительно вымочив для устранения резкого запаха. Нежные молодые побеги с неразвернувшимися соцветиями жарят с луком и маслом. Листья кладут в салаты. Борщевик содержит аскорбиновую кислоту, сахар, эфирное масло, каротин.

В пойме Оби, в березовых колках, в смешанных лесах растет **сныть** — высокое зонтичное растение со слегка бороздчатым стеблем и сложными ярко-зелеными листьями. Нижние листья дважды-, триждытройчатые, верхние — тройчатые. Цветки белые, медоносные, в сложных многолучевых зонтиках. Молодые неразвернувшиеся листья и листовые черешки хороши для салатов. В борще молодая сныть вполне заменяет капусту.

По оврагам, берегам рек, в тенистых лесах встречаются заросли **звездчатки средней** — стелющегося растения с супротивными нежными листьями и мелкими цветками — звездочками, со стебельками, покрытыми волосками, расположенными в один ряд. В кедровых и смешанных таежных лесах много звездчатки Бунге. Молодые побеги звездчатки (до начала массового цветения) используют для приготовления зеленых супов и салатов.

На каменистых склонах сопок, на открытых песках под соснами встречаются колонии зеленых колючих «шишек» с сочными листьями. Это молодило (**заячья капуста**). Его много на склонах Буготакских сопок и горах Алтая. Молодило можно есть сырым.

В лесах Южной Сибири широко распространены заросли **орляка** — крупного папоротника с длинным ползучим корневищем и дважды-, триждыперисторассеченными кожистыми листьями на длинных (до 50 см) толстых черешках. Ранней весной изогнутые крючком стерженьки листьев с неразвернутой листовой пластинкой можно использовать в пищу.

Особенно много диких растений пригодно для салатов. Очень питателен витаминный салат с легкой, возбуждающей аппетит горчинкой из молодых **листьев и корней одуванчика.** Для удаления горечи листья надо замочить в круто посоленной воде на полчаса, корни — 2—3 часа. Нарезанные мелкими кусочками корни и листья заправляют сметаной и солят по вкусу. Можно заправлять салат и майонезом или просто растительным маслом, уксусом и солью. Поджаренные и измельченные корни одуванчика приобретают сладковатый вкус и вполне заменяют кофе.

В степной и лесостепной зонах Западной Сибири, в смешанных лесах и на лесных лугах Алтая широко распространен **первоцвет (баранчики, ключики)** — невысокое (до 30 см) растение с яйцевидными морщинистыми короткоопущенными прикорневыми листьями и темно-желтыми душистыми цветками, собранными в зонтик на цветочной стрелке. Салат из первоцвета, обладающий пряным запахом и сладковатым вкусом, отличается высоким содержанием витаминов.

В полевой салат можно положить также листья **кровохлебки, просвирника (мальвы).**

Хороши салаты из **черемши (колба), дикого лука**

(слизун), алтайского лука, шнитт-лука (резанца или скороды), отличающиеся высокими вкусовыми качествами и фитонцидностью. Из черемши, иногда ее называют еще и «медвежье сало», готовят щи, пекут пироги с черемшовой начинкой. Едят ее и сырой, как правило, весной, так как позже черемша перерастает и становится грубой.

На скалах и каменистых склонах Алтайских гор можно встретить заросли **ревеня.** Сочные длинные черешки его листьев, окрашенные в зеленый, розовый или красный цвет, обладают высокими вкусовыми качествами. Черешки ревеня съедобны в сыром виде, из них готовят компоты, кисели, варенье, кладут в борщ и салат.

В качестве приправ можно использовать **дикую мяту, чабрец** (к мясным блюдам), **водяной перец,** или **горец перечный,** корневище **аира болотного.** Два последних растения заменяют перец, придают блюду нежный аромат и возбуждают пищеварение. Дикие растения можно использовать для приготовления тонизирующих напитков, заменяющих чай или кофе.

Самая распространенная заварка — **черная смородина.** Чай приобретает желтовато-зеленый цвет. Он ароматен и нежен. Для заварки используют веточки смородины вместе с листьями.

Готовят чай и из **белоголовника.** Это растение считается целебным. Оно дает темно-зеленый настой с запахом меда. Для заварки чая не следует слишком много класть этого растения — будет слегка горчить.

Всем известная **малина** заваривается вместе со стебельком, листьями и цветами.

Используют в качестве заварки лесного чая также листья **брусники и земляники.**

Вкусен и своеобразен **березовый чай.** Для него используют **почки березы** во время цветения и **чагу.** Почки цветущей березы — сережки служат заваркой весной, чага — круглый год. Немного о чаге. В литературе нет единого мнения о происхождении чаги. Одни авторы говорят, что это не что иное, как годами накапливающийся и высыхающий березовый сок — концентрат. Другие утверждают, что коричневато-черные бородавкообразные наросты на березах это не что иное, как еще одна порода среди грибов трутовиков, гриб-паразит. Точки зрения различны, но авторы едины в своем признании целебности чаги. Еще в XIX веке ее употребляли при заболевании раком. Наука установила, что хотя препараты из чаги не устраняют заболевания, но применение их способствует более благоприятному протеканию болезни.

Богатый витаминами чай можно приготовить из плодов, листьев и цветов **шиповника.** Однако многие охотники и рыбаки предпочитают больше не плоды шиповника, а его корни. Они искренне уверены в том, что нет более вкусного, ароматного, полезного, а главное, целительного напитка, чем чай из корней шиповника.

Для заварки полевого чая используется и **душница (мята).** Могут служить заваркой и почти все **лесные ягоды.** Приятен и полезен чай из **ревеня** и **щавеля.** Очень вкусен чай из сухих листьев **бадана толстолистного** (чигирский или монгольский чай). Это растение с крупными круглыми кожистыми листьями и нежными

соцветиями лилово-розовых цветков образует сплошные заросли на склонах в лесном и альпийском поясах Алтая. Заваривают чай и из листьев **кипрея (иван-чай)** — высокого (до 120 см) медоносного растения с розовыми цветами, собранными в кисть.

Чай из **ромашки** не только ароматен, но и целебен. Он вызывает крепкий и спокойный сон. Готовят чай следующим образом: сухие цветки ромашки заваривают кипятком (15 г на 1 л) и настаивают 15 мин.

Вот несколько составов походных полевых чаев.

Первый состав. Свежесобранные или сушеные листья земляники — 1 часть, листья ежевики — 1 часть, листья малины — 1 часть, листья черной смородины — 0,2 части, трава зверобоя — 1 часть, трава чабреца — 0,1—0,2 части.

Все листья помыть в холодной воде и положить в ведро или чайник (чайная ложка сбора на 1 стакан чая), кипятить 5—10 мин, после этого добавить по вкусу сахар или мед.

Второй состав. Черные листья бадана — 3 части, мед — 1 часть. Листья заливают кипятком (на 1 ст. ложку стакан кипятка) и томят настой 1 час; потом в него добавляют мед.

Третий состав. «Букет Алтая». Черные листья бадана — 1 часть, листья ежевики — 1 часть, листья малины — 1 часть, цветы лабазника вязолистного — 0,5 части, трава зверобоя — 1 часть, трава чабреца — 0,1 части.

Четвертый состав. Черные листья бадана — 1 часть, плоды рябины — 1 часть, плоды шиповника — 4 части, трава душницы — 0,5 части.

При необходимости может сослужить добрую службу любителям природы и целебный витаминный напиток из **хвои.** Готовят его так: свежесобранную хвою (лучше зимнюю) обдать кипятком, чтобы удалить остатки смолы, мелко нарезать ножницами. Стакан хвои прокипятить в стакане воды в течение 20 мин, дать настояться в течение часа и процедить отвар через марлю. Чтобы ослабить смолистый вкус и запах хвои, в кипяток добавляют ягодный или фруктовый сироп, мед. Хвойный напиток сохраняется при комнатной температуре двое суток, на холоде — трое.

Все растения, кустарники, деревья, о которых мы здесь говорили,— наши друзья! Их надо хорошо знать, чтобы всегда можно было бы найти в безбрежном зеленом море.

ЛЕСНЫЕ НЕДРУГИ

Насчитывается 10 тысяч видов растений, которые опасны для человека и животных. Трудность при определении ядовитых растений заключается в том, что не существует какого-то единого признака, который помог бы отличить их от неядовитых. Даже инстинкт животных не всегда спасает их от гибели. Многие растения бывают ядовиты только в определенные периоды своего роста. Скажем, **ягоды черного паслена** зрелые вкусны и полезны, а **зеленые ядовиты.** Ядовитость растения зависит и от места их произрастания. **Сельдерей, растущий на болоте,— ядовит,** в огороде — полезен.

Многие растения ядовиты только частично. Напри-

мер, плоды всем нам хорошо знакомых **помидор** вкусны и полезны, а **стебли и листья ядовиты,** у картофеля неядовиты только клубни.

Следует помнить, что немало ядовитых растений имеют съедобные двойники. **Листья болиголова напоминают листья петрушки; ягоды красавки, пьяной одури — зрелые вишни, а корень ядовитейшей цикуты похож на корни петрушки.**

Будьте внимательны и осторожны при встрече с незнакомыми растениями. Не пробуйте их на вкус сами и не разрешайте делать это детям.

Чемерица. Иногда ее называют «медвежья пучка». Растение с полыми, трубчатыми стеблями, с листьями, похожими на подорожник. Яды чемерицы способны через кожу проникнуть в кровь. Даже мясо павших домашних животных, отведавших чемерицу, ядовито. Малейшая пылинка медвежьей пучки вызывает обильное слезотечение, чихание.

Белена. На свалках, на задворках часто встречается растение с прямым стеблем и клейкими темно-зелеными листьями. Крупные, колокольчатые, грязновато-желтые с фиолетовыми прожилками цветы издают неприятный запах. Это «королева ядов» — белена. Достаточно одной десятой грамма ее яда, чтобы человек погиб. Ядовиты и ее ближайшие родственники — **белладонна (красавка)** и **дурман.**

Помните, что в лесу вас может ожидать встреча не только с друзьями, но и с недругами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Васильев Б. П. Грибы. М., 1959.
Все о грибах. М., 1985.
Грибы. Омск, 1974.
Грибы. М., 1979.
Грибы наших лесов. Минск, 1970.
Демакова Е. П. Для вашего стола. Новосибирск, 1983.
Зуев Д. П. Дары русского леса. М., 1974.
Кангаре В. Салаты и бутерброды. Рига, 1981.
Кулинарные рецепты. М., 1957.
Кулинарные рецепты. М., 1963.
Кощеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашей жизни. М., 1980.
Крылов Г. В., Юдин Б. С. Умей отдыхать и беречь природу. Новосибирск, 1975 г.
Лемкуль М. М. Приготовлено на растительном масле. М., 1981.
Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях, М., 1967.
Пирожков П. Ф. Сузунское разноцветье. Новосибирск, 1978.
Хранение и переработка овощей и фруктов. М., 1981.
Черепнин В. Л. Пищевые растения Сибири. Новосибирск, 1987.

СОДЕРЖАНИЕ

Грибы

Трофеи «тихой охоты» 4
Основные правила сбора грибов . . 7
Где искать грибы? 8
Опасные двойники 9
Грибной календарь 13
Обработка свежих грибов . . . 16
Заготовка грибов 17
Сушка грибов 18
Засол грибов 20
Маринование грибов 23
Грибы впрок 25
Приготовление грибного порошка . 26
Правила приготовления и хранения грибных блюд 26
Общие рекомендации по приготовлению грибных блюд 28
Грибной стол 29
Бутерброды, закуски, салаты . . 29
Первые блюда 37
Основные блюда 46
Блюда из тоста с грибами . . . 66
Грибы и мясо 77

Ягоды

В лес по ягоды 82
Ягодный календарь 83

Внимание — яд! 84
Подготовка и способы переработки ягод 85
Ягодный стол 90

Дикорастущие съедобные растения

Дикорастущие съедобные растения . . 138
Лесные недруги 148
Список литературы 150

Иван Викторович Питенев

ЛЕСНАЯ КУХНЯ

ИБ № 2470

Редактор А. В. Русанов. Художник Н. А. Столярова. Художественный редактор А. Н. Тобух. Технический редактор Н. Т. Федорова. Корректор Л. И. Давыдова

Сдано в набор 27.05.88. Подписано в печать 22.11.88. Формат 60×108/32. Бум. тип. № 2. Гарнитура обыкновенная новая. Печать высокая. Усл. печ. л. 5,7. Усл. кр.-отт. 6,0. Уч.-изд. л. 5,76. Тираж 100000 экз. Заказ № 51. Цена 45 к. Новосибирское книжное издательство, 630132, Новосибирск, Красноярская, 112. Полиграфкомбинат, 630007, Новосибирск, Красный проспект, 22.

НОВО-
СИБИРСКОЕ
КНИЖНОЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
1989
45 к.